

PRESSEMITTEILUNG

Die Natur als harter Gegner

Mit Leidenschaft und Beharrlichkeit durch den Schlamm

Berlin, 16.06.2016. Wer Natur hört, der denkt an Wälder, Wiesen und weite Landschaften. Wenn Michael Wohlfart Tough Mudder läuft, dann ist die Natur sein Gegner. Er schlägt sich durch Büsche, robt durch Schlamm oder badet in Eiswasser. Der Trendsport Tough Mudder, ein Extrem-Hindernislauf, erfordert Willenskraft, Durchhaltevermögen und Selbstüberwindung. Bei so extremen Einflüssen hat ein kleiner Parasit besonders leichtes Spiel: die Zecke. Ihr Stich bleibt in der Regel unbemerkt und sie kann beim Blutsaugen gefährliche Krankheitserreger übertragen, darunter das FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Virus. Eine FSME-Infektion kann zu einer Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems mit schwerwiegenden Langzeitschäden führen. Wer mit seinem Körper Grenzen auslotet, muss auch auf die gesundheitliche Balance achten. Neben körperlicher Fitness ist deshalb die richtige Vorsorge das A und O.

Michael Wohlfart ist als leidenschaftlicher Sportler viel an der frischen Luft. Der Tough-Mudder-Läufer reist auch zu internationalen Events in herrlicher landschaftlicher Umgebung. Doch meist ist er so konzentriert auf sein Ziel, dass ihm gar nicht viel Zeit bleibt, auf die Schönheit der Natur zu achten: „Mal ehrlich, wenn ich gerade ein Hindernis mit Stromschlägen überwinden muss, habe ich für die Landschaft um mich herum kein Auge“, hält er fest. Dafür genießt er dann seine Umgebung, wenn er mit seinem Team vor Ort die Zelte aufschlägt.

Zum Tough Mudder ist Michael Wohlfart eher zufällig gekommen – ein Freund zeigte ihm im Fitnessstudio einen Trailer auf dem Handy. Mittlerweile, rund zwei Jahre später, bereitet sich Wohlfart auf seine Tough-Mudder-Läufe Nummer 13 und 14 vor, hat einen eigenen Blog eingerichtet und trainiert Gleichgesinnte in kostenlosen Kursen für das extreme Abenteuer. „Bei meinem ersten Lauf musste ich mir mühevoll alle Infos zusammensuchen. Deshalb habe ich den Mudder-Guide ins Leben gerufen. Hier erfährt man alles Wichtige rund um den Extrem-Hindernislauf.“ Das Tolle am Tough Mudder ist für Michael Wohlfart die Selbstüberwindung. Denn es geht nicht darum, Erster zu sein, sondern darum, aus seiner Komfortzone auszubrechen. Deshalb gibt es beim Tough Mudder weder Zeiten noch Platzierungen, sondern Stirnbänder, an deren Farbe sich die Anzahl der absolvierten Läufe ablesen lässt – und damit die Erfahrung des Teilnehmers.

Dennoch ist Tough Mudder keine Einzeldisziplin, gestartet wird in Gruppen: „Es gibt viele Hindernisse, die nur im Team gemeistert werden können. Dadurch entsteht ein beeindruckender Zusammenhalt, selbst unter Teilnehmern, die sich vorher noch nie gesehen haben“, schwärmt Michael Wohlfart. Zusammen stellen sich die Läufer extremen Hindernissen aus Eiswasser, Schlamm oder Gestrüpp. Dafür braucht es nicht nur mentale Vorbereitung. Michael Wohlfart trägt bei seinen Läufen lange Kleidung, die schnell trocknet, aber auch vor Verletzungen durch Zweige oder Steine schützt. „Da ist es ein angenehmer Nebeneffekt, dass ich so auch Zecken weniger Angriffsfläche biete. Denn bei all den Extremen würde ich einen Zeckenstich gar nicht bemerken“, sagt Michael Wohlfart. Zecken können beim Stechen bis zu

50 verschiedene Krankheitserreger übertragen. Darunter auch das FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Virus. Eine FSME-Infektion kann zu einer Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems führen und schwere Langzeitschäden anrichten. Denn FSME ist nicht ursächlich behandelbar, Ärzte können nur die Symptome lindern.

Mit drei einfachen Vorsorgemaßnahmen kann die Wahrscheinlichkeit eines Zeckenstichs verringert werden. Lange Kleidung bietet Schutz für die Haut, Repellents halten Zecken und Mücken vom Stechen ab und wer sich nach Ausflügen in die Natur gründlich nach Zecken absucht, kann sie ablesen, bevor sie zustechen, oder sie schnell entfernen. Zusätzlich kann eine FSME-Impfung das Risiko einer Infektion mit dem FSME-Virus verringern. „Ich achte sehr auf meine Gesundheit, ernähre mich ausgewogen und treibe viel Sport. Das möchte ich nicht durch einen Zeckenstich gefährden. Deshalb bin ich selbstverständlich gegen FSME geimpft.“ In Deutschland reicht die Zeckensaison von Februar bis Oktober, der Impfschutz sollte aber bestenfalls das gesamte Jahr bestehen. Der ideale Zeitpunkt für den Beginn der Grundimmunisierung liegt im Winter. Möglich ist aber auch eine Schnellimmunisierung innerhalb weniger Wochen.

Checkliste



Tough-Mudder-Event – an alles Wichtige gedacht? Der Schnellcheck.



Trailsschuhe mit ordentlich Grip und Wasserablauf



Lange Kleidung



Stirnband



Proviant gibt es vom Veranstalter an der Strecke



Campingausrüstung: Wer vor Ort campen möchte, sollte dafür natürlich ausgerüstet sein



Repellents zur Abwehr von Zecken- und Mückenstichen



Impfschutz gegen FSME und andere von der Ständigen Impfkommission empfohlene Impfungen



Nach der Tour: gründliches Absuchen nach Zecken



Informationen rund um Zecken und die optimale Vorsorge: www.zecken.de

Besuchen Sie uns auf facebook: www.facebook.com/zecken.de

Vorsorge für Naturbegeisterte – eine Selbstverständlichkeit: www.leidenschaftnatur.de

Pfizer – Gemeinsam für eine gesündere Welt

Wenn Menschen krank werden, können sich viele Dinge für sie verändern – ein oft schwieriger Weg beginnt. Mehr als 10.000 Forscher und etwa 97.000 Mitarbeiter arbeiten bei Pfizer daran, Menschen auf diesem Weg zu unterstützen. Sie entwickeln und vertreiben innovative Medikamente und Impfstoffe sowie einige der weltweit bekanntesten rezeptfreien Produkte.

Das Unternehmen mit Hauptsitz in New York erzielte im Geschäftsjahr 2015 einen Gesamtumsatz von 48,9 Milliarden US-Dollar. In Deutschland beschäftigt Pfizer derzeit mehr als 2.000 Mitarbeiter an vier Standorten: Berlin, Freiburg, Karlsruhe und München (Hospira).

Kontakt und weitere Informationen:

Pfizer Deutschland GmbH
Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10, D-10785 Berlin
Telefon: +49 (0)30 550055-51088
E-Mail: presse@pfizer.com
Internet: www.pfizer.de
Twitter: www.twitter.com/pfizer_de
Youtube: www.pfizer.de/youtube

Journalistenservice:

Cohn & Wolfe PR GmbH & Co. KG
Mirjam Schaper
Am Sandtorkai 76
D-20457 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 808016-111
E-Mail: presse.pfizer@cohnwolfe.com