

SPORT UND HERZKREISLAUF- ERKRANKUNGEN



Dr. med. Max Hintermann,
Facharzt FMH für Kardio-
logie, Sportmedizin SGSM,
Solothurn

**In unserer Gesellschaft nehmen die Herz-
kreislaferkrankungen noch immer zu,
und sie stellen auch die häufigste Todes-
ursache dar. Der Sport hat sich als wichti-
ges therapeutisches Medium sowohl in
der Behandlung der Herzkranken (z. B.
Rehabilitation) wie auch in der Vorbeu-
gung von Herzkreislaferkrankungen
(Prävention) entwickelt. Zudem wird vor
allem der Ausdauersport teilweise bis ins
hohe Alter betrieben.**

Das Herz stellt gewissermassen den Motor
unseres Kreislaufsystems dar, und erst die
sportliche Tätigkeit zeigt die erstaunliche
Leistungsbreite auf. Der Arbeitsbereich auch
des untrainierten Herzens vervierfacht sich,
die Pumpleistung (Herzminutenvolumen)
steigt von 5–6 L/Min. bis auf 20–25 L/Min. an.
Bei Spitzen-sportlern liegt das Steigerungs-
potenzial der Herzleistung noch rund 50%
höher.

Bei sportlicher Betätigung können bereits in
Ruhe bestehende Herzkreislaufprobleme
theoretisch zunehmen oder durch die Mehr-
belastung erst solche entstehen. Sie können
vielfältiger Natur sein und sich u.a. auf den
Herzmuskel selber, den Rhythmus, die Blut-
versorgung (Koronarien), den Blutdruck usw.
beziehen. Am meisten Erfahrungen liegen
heute im Bezug auf Herzkranzgefässpatien-
ten vor. Bei vielen und zum Teil auch selte-

nen Herzkreislaferkrankungen sind Zumut-
barkeit und Reaktion auf eine sportliche Akti-
vität mangels Erfahrungswerten schwieriger
vorauszusehen. In jedem Fall muss die
Sporttauglichkeit von Patienten jeden Alters
mit einer bekannten Herzkreislaferkrankung
individuell beurteilt werden.

Der plötzliche Herztod eines Sportlers stellt
glücklicherweise ein seltenes Ereignis dar.
Bei jungen Sportlern sind es vor allem ange-
borene Herzmuskel- oder Herzkranzgefäss-
anomalien, seltener auch Rhythmusstörun-
gen, die zum plötzlichen Herztod führen.
Jenseits des Alters von 35 Jahren nehmen
die Herzkranzgefässerkrankungen relativ
überhand. Das Erkennen dieser in Ruhe be-
schwerdefreien bzw. «herzgesunden» Risi-
kosportler ist eine wichtige Aufgabe der
Sportkardiologie, auch wenn nicht jedes
Ereignis vorausgesagt werden kann und auch
ökonomische Gesichtspunkte (Problematik
der Check-ups) mitberücksichtigt werden müs-
sen.

Als wichtigste Tests neben einer sorgfältigen
Befragung und klinischen Untersuchung des
Sportlers dienen das Ruhe- und vor allem
das Belastungs-EKG, in speziellen Fällen
auch eine Ultraschalluntersuchung oder ein
24-Stunden-EKG. Abnorme Befunde müssen
weiter abgeklärt werden (z. B. Herzkatheter-
untersuchung), der «Grauzonenbereich» darf
nicht für irgendwelche «Gefälligkeiten» miss-



braucht werden. Liegt eine Abnormität oder gar fassbare Erkrankung vor, muss der Sportler (und Herzpatient) unbedingt und evtl. auch engmaschig unter spezialärztlicher Kontrolle des Kardiologen bleiben. Allfällige Medikationen sollen ihn bei körperlicher Belastung zusätzlich schützen, andererseits aber auch die körperliche Belastbarkeit nicht zu stark einschränken. Oftmals muss nach einem individuellen Kompromiss gesucht werden.

Beim Sport auftretende Symptome können unspezifisch sein, aber auch ein Warnzeichen darstellen. Eigene Erfahrungen zeigen, dass auch bei gesunden und leistungsstarken Individuen nicht selten Herzrhythmusstörungen auftreten, die schwierig zu fassen sind und von einem banalen «Herzstolpern» (Extrasystolen) bis zu komplexen, das heisst gefährlichen, Rhythmusstörungen reichen können. Das Sportverhalten muss hier zum Teil geändert, der Leistungssport sogar aufgegeben werden. Medikamente sind nur in wenigen Fällen angebracht und rechtfertigen schon gar nicht eine Weiterführung des Leistungs- oder Spitzensportes.

Generell ist Sport auch für Herzkreislaufpatienten wünschenswert und soll diesen nicht vorenthalten werden. Art und Intensität müssen in Verbindung mit den entsprechenden Kontrollen angepasst werden. Bei der Herzkranzgefässerkrankung ist eine gemässigte, jedoch regelmässige sportliche Aktivität unbedingt wünschenswert, für den Krankheitsverlauf (Prognose) günstig und für das Lebensgefühl meistens eine Bereicherung.