



SPORT & KARDIOLOGIE

„SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN.“

Dieses Zitat beschreibt das Ergebnis mehrerer Studien, die belegt haben, dass zu wenig Bewegung fatale Folgen für die Gesundheit haben kann. Zwei Drittel der Deutschen bewegen sich weniger als eine Stunde pro Tag.

Sitzen begleitet uns den ganzen Arbeitstag. Schnell kommen wir auf sechs oder mehr Stunden pro Tag; vom Frühstückstisch über den Weg zur Arbeit im Auto, am Arbeitsplatz, in der Mittagspause, auf dem Heimweg, zurück zu Hause

am Esstisch und danach auf der Couch. Mittlerweile wurde eine direkte Korrelation zwischen der Lebenserwartung und der schädlichen Dauer des Sitzens nachgewiesen.

Sport ist eines der sichersten und wirkungsvollsten „Medikamente“. Nur wird dieses heutzutage leider viel zu selten angewandt. Über die sinnvolle „Dosierung“ des „Medikaments Sport“ gibt es klare Vorstellungen und Empfehlungen. Körperliche Aktivität kann zu einer Senkung der

Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um 20-35% führen. Die Studienergebnisse belegen eine Zinahme der Lebenserwartung von 2-6 Jahren unter regelmäßiger körperlicher Aktivität. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihrer aktuellen Leitlinie, auf Grundlage von großen Studien, regelmäßige körperliche Aktivität. Diese sollte in Kombination von aerobem, leichtem (150 Minuten) oder intensiverem Ausdauertraining (75 Minuten) und zusätzlich mit zwei- bis dreimal wöchentlichem Krafttraining erfolgen.

Dr. med.
Timo Paulus



SPORT UND BEWEGUNG

„DIE 10 GOLDENEN REGELN“ DES SPORTTREIBENS

Um das Wohlbefinden beim Sport zu steigern und mögliche Gesundheitsrisiken zu vermeiden, wurden von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) zehn goldene Regeln für ein gesundes Sporttreiben definiert. Federführend war Professor Dr. Herbert Löllgen. Die vorgeschlagenen Regeln stellen eine wertvolle Hilfestellung für Menschen dar, die die Aufnahme von Freizeitsport planen oder bereits sportlich aktiv sind.

Die goldenen Regeln nehmen auf folgende Punkte Bezug:

Überlastung vermeiden

Vermieden werden sollten Überlastungen (Laufen ohne Schmaufen*). Das Monitoring der Herzfrequenz während der Belastung mit einer Pulsuhr kann hier wertvolle Informationen liefern.

Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Verletzungen können durch adäquates Dehnen und Aufwärmen vor der sportlichen Aktivität vermieden werden. Besteht eine Verletzung, sollte diese ausreichend Zeit zum Ausheilen bekommen. Unter Umständen macht es Sinn, vorübergehend eine andere Sportart zu wählen.

Ausreichende Erholungsphasen

Regeneration nach einer körperlichen Belastung ist wichtig. Ausreichende Erholungsphasen sollten eingeplant werden. Nach einem intensiven Training ist eine lockere Einheit sinnvoll.

Anpassung an Klima und Umgebung

Der Sport sollte an das Klima und die Umgebung angepasst werden. Die Wahl der richtigen Kleidung, das Anpassen der Trainingsintensität und das Beachten einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr helfen, unnötige Belastungen zu vermeiden.

Richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Wichtig ist die richtige Ernährung. Diese sollte ballaststoff- und kohlenhydratreich sein und gleichzeitig Fett vermeiden. Flüssigkeitsverluste sind durch mineralhaltiges Wasser auszugleichen und insbesondere ist die Trinkmenge an die äußeren Bedingungen, z.B. bei Hitze, anzupassen.

Anpassen des Sports an Alter und Medikation

Gerade auch für ältere Menschen ist eine sportliche Betätigung wertvoll. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert und erhalten. Im Falle einer Medikamenteneinnahme kann es erforderlich sein, die Dosis und den Einnahmezeitpunkt anzupassen.

Sportpause bei Erkältung und bei Krankheit

Zwingen verzichtet werden sollte auf jegliche sportliche Betätigung im Falle einer Erkältung oder bei Krankheit. Eine adäquate Sportpause bei bestehenden Beschwerden, erhöhter Körpertemperatur oder gar bei einer Grippe ist unbedingt notwendig, um eine mögliche Schädigung des Körpers zu vermeiden. Im Zweifelsfall sollte bei dem betreuenden Arzt oder Kardiologen Rat eingeholt werden.

„Start Slow“

Wird eine sportliche Belastung begonnen, sollte dies initial langsam geschäpelt und die Belastung erst in der Dauer, dann in der Häufigkeit und in der Intensität gesteigert werden. Empfehlenswert sind drei bis vier Einheiten pro Woche über jeweils 30-40 Minuten Dauer. Eine Anleitung z.B. in einem Verein, einem Lauftreff oder einem Fitnessstudio ist empfehlenswert.

Bestimmung des Herz-Kreislauf-Risikos vor Aufnahme des Trainings

Vor Beginn der sportlichen Aktivität sollte insbesondere beim Anfänger oder beim Wiedereinsteiger über 35 Jahre, bei Vorerkrankungen oder bei Beschwerden eine Gesundheitsprüfung erfolgen. Faktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte oder Übergewicht sind diätetische Begleitmaßnahmen für die Aufnahme eines regelmäßigen sportlichen Trainings. Gleichzeitig sind diese Motivatoren aber auch die Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten vor Beginn der sportlichen Betätigung Anlass für eine kardiologische Abklärung sein. Als Faustregel kann festgehalten werden: Je höher die Intensität des geplanten Sports, desto umfassender sollte die vorherige Abklärung und Risikoeinschätzung erfolgen.

Die wichtigste Regel aber ist: „Sport soll Spaß machen.“

Das Tika schwitz nicht von allein! (ein Zitat von Uwe Hück, Europameister im Triathlon und ehemaliger Gesamtsportlerpräsident der Porsche AG). Spaß am Sport ist die Voraussetzung für ein erfolgreiches und regelmäßiges Ausdauertraining. Spaß motiviert insbesondere auch dann, wenn der „innere Schweinehund“ mal wieder zum Auslassen des Trainings verleiten möchte.

VERSCHIEDENE SPORTARTEN IN BEZUG AUF DIE BELASTUNGS-INTENSITÄT

Grundsätzlich werden in der Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) drei Belastungsintensitäten (niedrig, moderat, hoch) unterschieden.

Ferner erfolgt eine Unterteilung in verschiedene Belastungskomponenten (Geschicklichkeit, Kraft, gemischte Belastung, Ausdauer).



Technik



Kraft



Kraft-Ausdauer/ Spisportarten



Ausdauer



Niedrig

Freizeit- und Wettkampfsport

Golf
Tischtennis
Bogenschießen
Eisstockschießen
Kegeln

Freizeitsport

Kugelstoßen
Diskus

Freizeitsport

Volleyball
Fußball
Tennis

Freizeitsport

Walking
Langsames Jogging
Langsames Schwimmen

Moderat

Freizeit- und Wettkampfsport

Segeln
Reiten
Tanzen

Wettkampfsport

Kugelstoßen
Diskus

Freizeitsport

Tennis
Fußball
Basketball
Handball

Freizeitsport

Nordic Walking
Jogging, Langstrecke
Schwimmen, Langstrecke

Hoch

Freizeit- und Wettkampfsport

Ringen
Judo

Wettkampfsport

Gewichtheben
Ringen
Judo

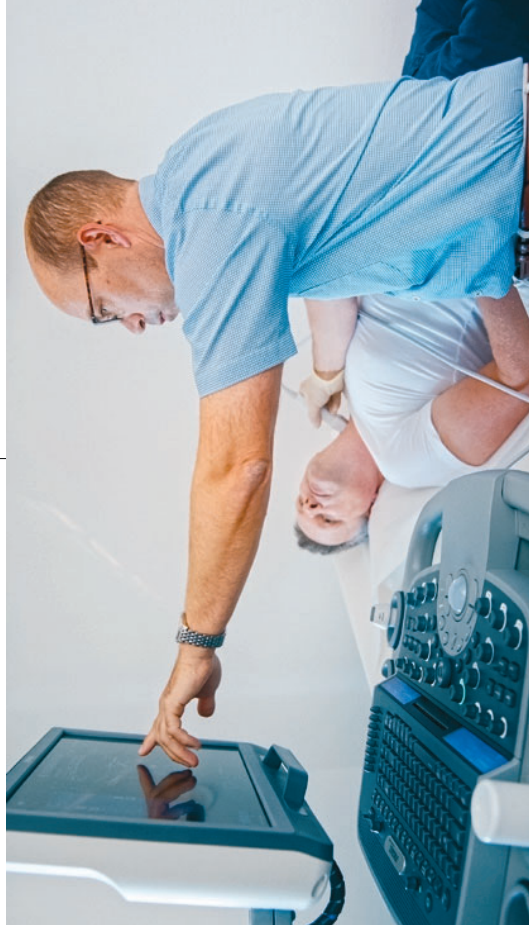
Wettkampfsport

Tennis
Fußball
Basketball
Handball
(Eis-)hockey
Rugby

Wettkampfsport

Rennt
Schwimmen
Rudern
Kanusport
Ski- und Langlauf
Biathlon
Triathlon

Spportarten und Zuordnung zu kardiopulmonalen Intensitäten wie niedrig, moderat und hoch intensiv.
(Quelle: Kommentar zu Leitlinien (2020) der ESC zu Sportkardiologie und körperlichem Training für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen)



Dr. Paulus während der Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader am Patienten.

WELCHE KARDIOLOGISCHEN UNTERSUCHUNGEN WERDEN DURCHGEFÜHRT

Bestandteil einer kardiologischen Basis-Untersuchung vor geplanter Aufnahme einer sportlichen Betätigung ist immer ein ausführliches Anamnesegespräch inklusive Sportanamnese. Das Ruhe-EKG gibt bereits wichtige Informationen über Herzrhythmus und Herzregung. In der Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiographie) erfolgt die präzise Beurteilung der Funktion von Herzmuskel und Herzklappen sowie der Hauptschlagader (Aorta). Ein Belastungs-EKG mit maximaler Ausbelastung gibt Aufschluss über die momentane Leistungsfähigkeit, das Blutdruck- und Pulsverhalten unter Belastung, über etwaige belastungsabhängige Beschwerden oder Herzrhythmusstörungen. Es kann Hinweise auf eine unter Belastung entstehende Durchblutungsstörung des Herzens liefern.

SPORT BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Regelmäßige körperliche Aktivität ist essenzieller Bestandteil einer erfolgreichen langfristigen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie ergänzt die heute etablierten interventionellen und operativen Verfahren und die verfügbare medikamentöse Behandlung.

Für Patienten mit gut eingestelltem Blutdruck ist eine sportliche Betätigung unbedingt zu befürworten. Unter regelmäßigem Ausdauertraining ist sogar mit einem blutdrucksenkenden Effekt zu rechnen. Bei unkontrolliertem Blutdruck mit systolischen Werten > 160 mmHg sollte allerdings bis zur adäquaten Blutdruckeinstellung auf eine sportliche Betätigung verzichtet werden. >>



Dr. Paulus bespricht die Untersuchung mit dem Patienten.

Liegt eine beschwerdefreie chronische Durchblutungsstörung des Herzens (Koronare Herzkrankheit) vor und können in der funktionellen Bildgebung keine belastungsabhängigen Durchblutungsstörungen ausgemittelt werden, bestehen keine Einwände gegen eine sportliche Betätigung. Die körperliche Aktivität ist nach individueller Untersuchung unbedingt zu befürworten. Nach durchgeführter invasiver Behandlung der Herzkranzarterien mittels Herzkatheter kann leichtes Training in der Regel rasch wieder aufgenommen werden. Vor Wiederaufnahme von intensiver sportlicher Betätigung sollte ein maximaler Belastungstest erfolgen.

Ist ein Herzinfarkt aufgetreten, darf in Abhängigkeit von Beschwerdefreiheit, Ultraschallbefund



Der Patient beim Ruhe- und Belastungs-EKG.

verzichtet werden. Die Wiederaufnahme des Sports ist in Abhängigkeit der Befundegebnisse und in Abstimmung mit dem betreuenden Kardiologen zu empfehlen.

Bei allen Herzinsuffizienz-Patienten, die länger als 4 Wochen klinisch stabil sind, sollte eine sportliche Aktivität in Erwägung gezogen werden, basierend auf vollständiger Untersuchung und unter optimaler Behandlung.

Im Fall einer entzündlichen Erkrankung des Herzmuskels (Myokarditis) sollte 3-6 Monate auf moderate und intensive sportliche Betätigung



Dr. med.

Timo Paulus

studierte von 1992 bis 1998 an der Universität Tübingen Humanmedizin. 2001 erwarb er, als bis heute im Rettungsdienst aktiver Notfallmediziner, die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Vier Jahre später wurde er Facharzt für Innere Medizin. Im Jahr 2012 erlangte er die Anerkennung für das Teilgebiet Kardiologie (Herzkreislaufmedizin) und 2014 für das Teilgebiet Angiologie (Gefäßmedizin). Seit 2018 arbeitet er in der Max Grundig Klinik, seit 2022 ist er Chefarzt der Kardiologie.

ZUSAMMENFASSEND:

Entscheidend für den langfristigen Erfolg des „Medikamenten Sport“ sind die Freude an der körperlichen Aktivität und die damit verbundenen fühlbaren und sichtbaren positiven Auswirkungen des regelmäßigen Trainings.

Die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens, die fühlbare Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, die messbare Gewichtsreduktion, die Optimierung der Stoffwechselsituation mit rückläufigen Blutzucker- und Blutfetten sowie die Verbesserung der Blutdruckwerte mit eventuell sogar damit verbundener Reduktion der Medikamentenzahl sind die bestimmenden

Faktoren für den langfristigen positiven Einfluss auf die persönliche Gesundheit und den individuellen Krankheitsverlauf.

Patient und Kardiologe sind ein Team. Entsprechend des individuellen Risikoprofils sollte eine kardiologische Untersuchung vor Beginn der geplanten sportlichen Betätigung erfolgen. Regelmäßige kardiologische Verlaufskontrollen in Abhängigkeit der vorliegenden Vorerkrankungen tragen zu einer möglichst risikofreien sportlichen Aktivität bei. <<

