



04.04.2013 – 09:05 Uhr

## Start der Laufsaison: Wie man sein Herz schützen kann / 150 Minuten Bewegung pro Woche senken das Gesamtsterberisiko

Bern (ots) -

Wenn ein junger Sportler bei einem Wettkampf tot zusammenbricht, erschüttert das Ereignis uns alle. Aus Angst vor solchen Ereignissen auf dem Sofa sitzen zu bleiben, wäre jedoch verkehrt. Zum Start der Laufsaison tritt die Schweizerische Herzstiftung möglichen Missverständnissen entgegen.

Ein plötzlicher Herztod bei Athleten wird von der Öffentlichkeit als besonders tragisch empfunden; denn hier vereinen sich jugendliche Gesundheit und beste körperliche Verfassung. Ist Bewegung also doch gefährlich? Die Präventivmedizin warnt vor einem solchen Schluss: «Bewegung und Sport wirken sich günstig sowohl auf unsere Lebensqualität wie auf die Lebensdauer aus», sagt PD Dr. Gabor Sütsch. Der Zürcher Kardiologe ist Mitglied der Kommission Aufklärung und Prävention und Vorsitzender der Projektgruppe Lebensrettung der Schweizerischen Herzstiftung. Belegt wird seine Aussage durch viele Untersuchungen, darunter besonders eine Übersichtsstudie\* von Forschenden der Universitäten Bern und Wien. Sie haben weltweit 80 Studien mit insgesamt 1,3 Millionen Teilnehmern analysiert. Dabei konnten sie ermitteln, dass die auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene Mindestaktivität von 150 Minuten Bewegung pro Woche (eine Woche umfasst 10'080 Minuten) das Gesamtsterberisiko wesentlich senkt. Dies - entgegen einer verbreiteten Vorstellung - bereits bei moderater Alltags- oder Freizeitbewegung.

### Freispruch für körperliche Bewegung

Diese Tatsache wird durch das scheinbare Paradox des plötzlichen Herztodes bei trainierten Sportlern nicht widerlegt. Denn meist ist die körperliche Leistung lediglich der Auslöser des Geschehens. Die eigentliche Ursache sind mit wenigen Ausnahmen krankhafte Herzveränderungen. Sie unterscheiden sich je nach Alter stark: Bei jungen Sportlern unter 35 Jahren sind es vor allem nicht erkannte angeborene Herzfehler oder erbliche Herzkrankheiten, vorab eine krankhafte Verdickung der Herzwände, die unter Belastung zu einer tödlichen Herzrhythmusstörung führen können - aus bisher nicht genau bestimmten Gründen mehrheitlich bei Männern. Damit eine solche Krankheit früh erkannt wird, empfehlen die Europäische Gesellschaft für Kardiologie und die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin aktiven Leistungssportlern bis 35 Jahren heute sportmedizinische Untersuchungen.

Bei älteren Sportlern über 35 Jahren sowie bei der breiten Bevölkerung dagegen ist die weitaus häufigste Ursache eine vorher nicht erkannte koronare Herzkrankheit. Darunter versteht man eine Form der Herzkrankheit, die durch eine ungenügende Durchblutung des Herzmuskels infolge von Arteriosklerose («Arterienverkalkung») gekennzeichnet ist. Die Extremform ist der Herzinfarkt (akuter Gefässverschluss), bei dem das Herz ebenfalls lebensbedrohlich aus dem Takt geraten kann. Obschon regelmässige körperliche Aktivität das Risikoprofil in jedem Fall günstig beeinflusst, können auch bei gut trainierten Menschen bestimmte erbliche Anlagen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Nierenstörungen zu vorzeitigen arteriosklerotischen Ablagerungen in den Gefässen führen.

Noch ein Punkt spricht klar für die regelmässige Portion Bewegung: Der plötzliche Herztod bei Athleten unter 35 Jahren ist zwar hochdramatisch, doch kommt er zum Glück selten vor: Man schätzt, dass von hunderttausend jungen Leistungssportlern jährlich zwei bis drei den plötzlichen Herztod erleiden. Dieser Zahl gegenüber stehen in der Schweiz jedes Jahr 8'000 plötzliche Herztodesfälle in der breiten Bevölkerung. Einer der wichtigsten Risikofaktoren dafür: mangelnde körperliche Bewegung. «Dass dadurch unvergleichlich häufiger als im Leistungssport ein Leben mitten aus dem Familien- und Berufsalltag heraus jäh und vorzeitig beendet wird, nimmt die Öffentlichkeit zu wenig zur Kenntnis», sagt PD Dr. Gabor Sütsch. «Dabei bestehen gute Chancen, diese traurigen Ereignisse erheblich zu vermindern.»

### Den besonderen Tag aufbauen

Und was macht der Familienvater, der einmal an einem Stadtlauf teilnehmen möchte? «Wenn er sein Training vernünftig und seinem körperlichen Zustand entsprechend aufbaut, tut er seiner Gesundheit auf jeden Fall viel Gutes», sagt der Kardiologe. «Als Anfänger oder Wiedereinsteiger lässt er sich vor der ersten Trainingseinheit kurz vom Arzt abklären und beraten. Dies ist besonders wichtig, wenn Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Krankheit bestehen, zum Beispiel Rauchen.» Danach führen Ausdauer und Durchhaltekraft zum Ziel, wobei immer auch die Vernunft mitläuft: Mit einem gesunden Herzen so schnell joggen, walken, velofahren, dass man zwar ins Schwitzen gerät, sich aber noch gut unterhalten kann. Und ob Freizeit- oder Leistungssport: Bei Fieber, einer akuten Infektion (zum Beispiel der Atemwege), einem Gefühl von Mattheit oder wenn sich andere Beschwerden schon vor dem Training bemerkbar machen, ist Trainings- und Wettkampfpause angesagt.

\*Guenther Samitz, Matthias Egger and Marcel Zwahlen. Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. International Journal of Epidemiology 2011; 1-19

Die vollständige Medienmitteilung ist abrufbar unter

[www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation  
Schweizerische Herzstiftung  
Tel.: +41/31/388'80'85  
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100735685> abgerufen werden.