



29.02.2016 – 07:30 Uhr

Sport bei Grippe kann das Herz angreifen

Bern (ots) -

Bei einer Grippe gilt: Der Körper braucht Ruhe und Schonung. Wer gerade jetzt Stärke beweisen möchte und weiter trainiert, riskiert unter anderem eine Herzmuskelentzündung. Die Schweizerische Herzstiftung rät daher auch jungen und ansonsten gesunden Menschen: Während und in den Tagen nach einer fieberhaften Virusinfektion ist Sport tabu.

Sportbegeisterte hören es nicht gerne, aber eine Grippe und auch andere Vireninfekte sind ein triftiger Grund für eine Trainingspause. Der Körper braucht während der Krankheit und in der Zeit danach Schonung, um gesund zu werden und sich zu erholen. Wer bei Fieber und Gliederschmerzen hingegen Härte beweisen möchte und sportlich aktiv bleibt, riskiert zahlreiche und zum Teil auch schwere Komplikationen, wie die Schweizerische Herzstiftung mitteilt.

Auch Junge betroffen

Befallen Viren den Herzmuskel, kann dies zu einer Herzmuskelentzündung, auch Myokarditis genannt, führen. Die Anzeichen sind nicht leicht erkennbar. «Erkrankte fühlen sich körperlich abgeschlagen, beklagen manchmal Symptome wie Herzrasen, Extra-Herzschläge oder Schwindel. Letztlich sind all diese Beschwerden aber unspezifisch», sagt PD Dr. med. Christian Schmied, Leiter des kardiologischen Ambulatoriums und der Sportkardiologie am Universitätsspital Zürich. Auch wenn viele Fälle leicht verlaufen und von alleine wieder ausheilen, darf man die Herzmuskelentzündung nicht unterschätzen. In schwereren Fällen wird das Herz geschwächt und das Risiko von teils tödlich verlaufenden Rhythmusstörungen steigt. Bei bis zu fünf Prozent der - vor allem jüngeren - Sportler, die einen plötzlichen Herztod erleiden, liegt eine Herzmuskelentzündung vor.

Zu langen Sportpausen gezwungen

Eine gezielte ursächliche Behandlung der Herzmuskelentzündung ist nicht möglich. Wird eine solche Entzündung erkannt, bleibt einzig, sich körperlich zu schonen. In schweren Fällen wird die Herzfunktion medikamentös unterstützt. Für Betroffene bedeutet dies eine Sportpause von mehreren Monaten. Damit es nicht soweit kommt, rät der Kardiologe Schmied zu vernünftigem Verhalten: Bei einem Infekt sollte man körperliche Anstrengung strikte vermeiden. Nach einem Infekt mit Fieber ist eine trainingsfreie Erholung von mindestens drei bis fünf Tagen angesagt. Fühlt man sich nach der Pause wieder völlig gesund, startet der kluge Sportler, die kluge Sportlerin mit einem leichten Aufbautraining.

Die Medienmitteilung ist auch abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100784559> abgerufen werden.