



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Presseinformation

Linz, 8. April 2015

„Keine Angst vor dem plötzlichem Herztod“ – Kardiologe vom KH der Elisabethinen gibt vor dem Linz-Marathon grünes Licht für ambitionierte Hobbysportler

„No sports“ – Schluss mit Ausreden

„Beim Laufen tot umgefallen“ oder „Plötzlicher Herztod von Spieler am Fußballfeld“ – Solche Schlagzeilen schockieren immer wieder einmal. „Dass diese Tode durch den Sport verursacht sind, ist fast immer auszuschließen. Studien zeigen, dass bei Trainierten und Untrainierten so ein plötzliches Kammerflimmern, das zum Tod führt, meist auf eine angeborene Störung oder eben auf die Folgen eines ungesunden Lebensstils mit zu wenig Sport zurückzuführen ist“, sagt Univ-Prof. Helmut Pürerfellner, Leiter des Departements Rhythmologie und Elektrophysiologie.

Ein Schwerpunkt des jährlichen Rhythmologie-Updates am 10. April für Ärzte im forteFortbildungszentrum der Elisabethinen in Linz, das von einem Kardiologenteam der Lieseln initiiert wird, ist die Beurteilung von EKG und Herzultraschall bei Sportlern. „Immer wieder bekommen junge Sportler zum Beispiel durch computerausgewertete EKGs falsch positive Befunde, d.h. die Info, dass mit ihrem Herzen irgendetwas nicht in Ordnung sei. Tatsache ist, dass die Spielarten beim EKG so vielfältig sind, das EKG von Herzspezialisten begutachtet werden soll, bevor voreilige Diagnosen gestellt und Menschen verunsichert werden“, sagt der Kardiologe. Es geht bei der Fortbildung um die Fragen: „Was ist beim EKG eines Sportlers noch normal“ bzw. „Wie schaut ein Sportlerherz aus?“.

Regelmäßige Bewegung verlängert das Leben

„Tatsache ist, dass sich mit den propagierten ‚3 mal pro Woche 45 Minuten Ausdauersport‘ kein Gesunder einen Herzinfarkt züchtet. Im Gegenteil immer mehr Studien beweisen den lebensverlängernden Effekt regelmäßigen Ausdauersports - sogar bei niedriger Intensität“, erklärt Prof. Pürerfellner.

Vor dem Linz-Marathon am 19. April gibt er Sportlern wie Nichtsportlern ein paar Botschaften mit:

- Der plötzliche Herztod im Sport ist grundsätzlich sehr selten. Eine aktuelle Studie der amerikanischen Gesundheitsbehörde bei 4 Millionen College-Leistungssportlern ergab, dass statistisch gesehen 1,2 Menschen auf 100.000 so einen Herztod erleiden. Bei Untrainierten ist die Zahl genauso hoch. Die Chance bei einem Unfall ums Leben zu kommen war bei dieser Untersuchung 2500 mal höher. Grund für die tödliche Herzrhythmusstörung bei den jungen Sportlern ist eine angeborene hypertrophe Kardiomyopathie, das heißt eine extreme Verdickung des Herzmuskels, die zum Kammerflimmern führt. Auch durch Leistungssport kann sich der Herzmuskel verdicken, jedoch nie bis zu so einem lebensbedrohlichen Maß.
- Schwächeanfälle, Luftnot, Krämpfe, völlige Erschöpfung, Gelenkschmerzen und und und – die Liste der Wehwehchen von Marathonläufern ist eine lange. Das Risiko, dass jemand herztot umfällt, besteht kaum. Eine amerikanische Untersuchung an 10 Millionen Marathonläufern über 35 Jahren ergab, dass statistisch 0,5 Tote auf 100 000 Halbmarathon- und Marathonläufer kommen, die beim Sport einem Sekudentot erliegen.
Gründe sind die angeborene hypertrophe Kardiomyopathie oder eine koronare Herzerkrankung.
Aber: Menschen mit Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes sollten vor dem Sporteln ein Belastungs-EKG durchführen lassen.
- Gefahr des Übertrainings bei Hobbysportlern: Ausdauersportler, die sich auf Dauer extrem überfordern, haben ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern und somit für Herzinfarkt und Schlaganfall. „Dazu müsste aber ein 50-60 Jähriger mehr als 10.000 km pro Jahr mit dem Rad fahren oder mehr als 100 km pro Woche laufen“, sagt der Kardiologe. Um sein Training optimal und individuell zu planen ist ein sportmedizinischer Leistungstest beim Internisten oder Sportmediziner zu empfehlen.

Fazit: „Glaubst du, ich will zu jenen gehören, die beim Laufen tot umfallen“ – diese Ausrede von allen, die es mit Winston Churchills „no sports“ halten, ist klar widerlegt. Im Gegenteil, regelmäßiger Ausdauersport schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Presseinformation

Krankenhaus der
Elisabethinen Linz
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
Fadingerstr. 1, 4020 Linz

Ing. Mag. Günther Kolb
+43-(0)732-7676-2235
guenther.kolb@elisabethinen.or.at