

Herz und Sport – was hilft, was schadet



Regelmässig durchgeführter Freizeitsport ist für unser Herz in jedem Fall gesund. Leistungssport dagegen fordert weit mehr und geht oftmals bis an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit. Derartige Höchstleistungen können nur bei guter Gesundheit erbracht werden. Diese sollte immer durch eine sportärztliche Untersuchung festgestellt werden. Grundsätzlich wichtig ist die Unterscheidung zwischen Freizeitsport und Leistungssport.

Während sich Freizeitsport gesundheitlich immer positiv auswirkt, kann falsch betriebener Leistungssport auch krank machen. Deshalb ist es empfehlenswert, das körperliche Training der individuellen Leistungsfähigkeit anzupassen. Auch dazu sollte man eine sportärztliche Beratung in Anspruch nehmen.

In der sportmedizinischen Betreuung und Beratung geht es also einerseits um die Feststellung der Eignung zur Sportausübung und andererseits um Trainingsempfehlungen zum richtig durchgeführten Freizeit- und Leistungssport. Jeder Sportler möchte aus dem zeitlichen Umfang seiner Trainingsaktivität ein Maximum an Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gewinnen. Ein dermassen hochgestecktes Ziel ist aber ohne sportmedizinische Begleitung praktisch nicht zu erreichen.

Eine besondere Herausforderung für den Arzt ist die sportmedizinische Betreuung von Patienten, die bereits ein krankheitsbedingt erhöhtes Risiko in die sportärztliche Praxis mitbringen. Diese Patienten gehen mit der Sportausübung einerseits ein erhöhtes Komplikationsrisiko ein, sollten aber andererseits gerade wegen ihrer Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankung von ihrem Arzt Sport gleichsam wie ein exakt dosiertes Medikament verordnet bekommen. So ist z.B. einem scheinbar gesunden, aber mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren belasteten Patienten mit der banalen Empfehlung «treiben Sie mehr Sport» wenig geholfen. Aber auch der Leistungssportler der z. B. einen familiär vererbten hohen Blutdruck hat, kann nicht einfach absegnet werden. Hier ist der sportmedizinisch orientierte Facharzt für Innere Medizin bzw. Kardiologie gefordert.

Bei Herz-Kreislauf- und Stoffwechselformen ist eine ausführliche fachärztliche Eignungsuntersuchung unter besonderer Berücksichtigung der zugrunde liegenden Erkrankung vor Aufnahme einer regelmässigen sportlichen Aktivität unumgänglich. Daraufhin erfolgt die Auswahl der geeigneten Sportart, in der Regel Ausdauersport, und die Erstellung eines Trainingsplans, der es dem Patienten und dem Arzt ermöglicht, Wirkung und Nebenwirkung des «Medikaments Sport» optimal auszuloten.



Der Zusammenhang von Herz und Sport ist also durchaus ein positiver, benötigt aber in der Regel eine vorausgehende ärztliche Beratung zur richtigen Sportausübung, um einerseits den grösstmöglichen Trainingseffekt zu erzielen und andererseits Schäden und Risiken möglichst zu vermeiden.

Referent: Priv.-Doz. Dr. Werner Benzer

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Beleg- und Privatarzt an der Medicnova Privatklinik in Bendern