

## Herz-Check Wichtig für alle Sportler

Wenn ein Leistungssportler im Wettkampf oder beim Training zusammengebrochen ist und nicht überlebte, erfährt man davon in den Medien. Eine Übersicht für Deutschland zeigt, dass in einem Zeitraum von viereinhalb Jahren „nur“ vier Leistungssportler am plötzlichen Herztod starben. Es trifft aber auch Amateursportler.

Die Auswertung der Datenbank „Sudden Cardiac Death Register“ ([www.scd-deutschland.de](http://www.scd-deutschland.de)) ergab, dass im gleichen Zeitraum 265 Amateursportler beim Training einen tödlichen Herzstillstand erlitten hatten – fast ausschließlich Männer. Dabei handelte es sich keineswegs nur um ältere Menschen, denn das Durchschnittsalter war 47 Jahre.<sup>1</sup>

IGel

GPSP 4/2006, S. 10

Und erwartungsgemäß setzte das Herz besonders häufig beim beliebten Fußball und dem trendigen Laufen aus. Die Gründe sind unterschiedlich: Jüngere Sportler haben zum Beispiel eher Herzmuskelerkrankungen, von Geburt an ungewöhnlich verlaufende Herzkranzgefäße oder eine Herzmuskelentzündung. Bei älteren Menschen spielen insbesondere verengte Herzkranzgefäße eine Rolle – also die „koronare Herzkrankheit“.

Erhöht ist das Risiko bei untrainierten Erwachsenen, die nach längerer Pause wieder mit einem anspruchsvollen Training beginnen. Obwohl Sport insgesamt dem Körper guttut, kann das

Herz die erhöhte Belastung unter Umständen nicht verkraften. Die zweite auffällige Risikogruppe sind Erwachsene, die nach einem Atemwegs- oder Magen-Darm-Infekt zu früh wieder mit dem Sport beginnen. Denn die Erreger können eine Herzmuskelentzündung hervorgerufen haben, die noch nicht auskuriert ist.

Generell empfehlen Kardiologen eine Sporttauglichkeitsuntersuchung, wenn man sich entscheidet, intensiver Sport zu treiben. Meistens reicht dafür ein kleiner Check mit Gespräch, körperlicher Untersuchung und der Ableitung eines Ruhe-EKG, eventuell ist auch ein Belastungs-EKG sinnvoll. Bei älteren Sportlern ist zudem eine regelmäßige Kontrolle ratsam. Klären Sie das am besten im Detail mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Tipp: Normalerweise erstatten gesetzliche Krankenkassen eine sportärztliche Untersuchung nicht.<sup>2</sup> Sie können aber anfragen, ob ein Teil der Kosten übernommen wird – etwa im Rahmen des „Check-Up 35“, einer Kassenleistung.

- 1 Philipp Dohm, Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, 8.-10. April 2017
- 2 [www.igel-monitor.de/igel-a-z/igel/show/sport-check.html](http://www.igel-monitor.de/igel-a-z/igel/show/sport-check.html) (Abruf 31.5.2017)

## IMPRESSUM

© 2017 *Gute Pillen – Schlechte Pillen*. Diese Zeitschrift erscheint ohne Einflussnahme von Industrie, Behörden oder sonstigen Institutionen und finanziert sich durch Abonnements. GPSP wird getragen von den kritischen Fachorganen *arzneitelegramm*®, *DER ARZNEIMITTEL-BRIEF*, *Arzneiverordnung in der Praxis* und *Pharma-Brief*.

Redaktion: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Public Health Reinhard Bornemann, Dr. rer. nat. Elke Brüser (Textchefin), Dr. med. Dietrich von Herrath, Prof. Dr. med. Bernd Mühlbauer, Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, Heike Plank MA, Dipl.-Soz. Jörg Schaaber MPH, Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ahlf (verantwortlich), Dr. Iris Hinneburg (Social Media)

GastautorInnen: Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker), Carina Frey MA; Heike Gröse (Ärztin), Dr. Iris Hinneburg (Apothekerin), Heike Nordmann

Titelbild: Annika Ucke

Fotos: S. 2: A. Ucke; S. 2, 9: wibs24/iStock; S. 2, 19: privat; S. 2, 24: eyenigelen/iStock; S. 3, 20: J. Schaaber; S. 4: jarun011/iStock; S. 6: JPC-PROD/fotolia.com; S. 11: SolStock/iStock; S. 12 BillionPhotos.com/fotolia; S. 14: milkos/iStock; S. 17: fotomek/fotolia.com; S. 18: Sergey Peterman/fotolia, anidimi/fotolia; S. 22: kali9/iStock; S. 26: Dmytro Aksonov/iStock; S. 27: Schlierner/fotolia;

Cartoon: Thomas Kunz

Redaktion: August-Bebel-Str. 62, 33602 Bielefeld, Deutschland, [Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

Herausgeber: *Gute Pillen – Schlechte Pillen – Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH*, Berlin, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath

Herstellung und Abonnements: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7452047; Fax (030) 7453066, [abo@GP-SP.de](mailto:abo@GP-SP.de)

Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise: 6 Ausgaben pro Jahr. Abonnement für Einzelpersonen 24,90 €, für Praxen, Firmen, Behörden und sonstige Institutionen 49 € (jeweils inkl. Versand). Kündigung des Abonnements: drei Monate zum Jahresende. Preise für Mehrfachabos auf Anfrage. Einzelpreis 4,50 €, alle Preise inkl. MwSt. Daten der regelmäßigen Bezieher werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionschluss dieser Ausgabe: 19.6.2017  
GPSP-Heft 5/2017 erscheint am 30.8.2017

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

