

Sport sollte man ausschließlich betreiben, wenn es die Gesundheit zulässt. Grippale Infekte oder Erkältungen können zu schweren Herzkrankheiten führen.

BILD: SN/AROCHEAU - FOTOLIA

# Nicht zu früh zurück zum Sport

Bereits harmlose Infekte können Sportler, die sich nicht an Pausen halten, für Monate außer Gefecht setzen. Eine Herzmuskelentzündung kann sogar lebensbedrohlich sein.

JÖRG RANSMAYR

**SALZBURG.** Der 28-jährige Herr S. ist schlank, raucht nicht, macht viel Sport und leidet an einer Herzmuskelentzündung. Noch vor Kurzem hat er trotz einer hartnäckigen Verkühlung an einem Wettkampf teilgenommen und dabei ausgezeichnet abgeschnitten. Als er dann wenige Tage später die Treppen in seine Wohnung emporstieg, fühlte er plötzlich einen stechenden Schmerz in der Brust. Seine Freundin riet ihm, einen Arzt aufzusuchen. Der Sportmediziner gab Herrn S. bis auf Weiteres Sportverbot – innerhalb weniger Tage wurde er vom kerngesunden zu einem herzkranken Mann.

Fälle wie jener von Herrn S. sind keine Seltenheit. „Eine Herzmuskelentzündung, auch Myo-

karditis genannt, heilt zwar in den meisten Fällen aus, kann aber auch lebenslange Schäden nach sich ziehen und zählt gleichzeitig zu den häufigsten Todesursachen bei Sportlern“, sagt **Josef Niebauer**, Leiter des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg.

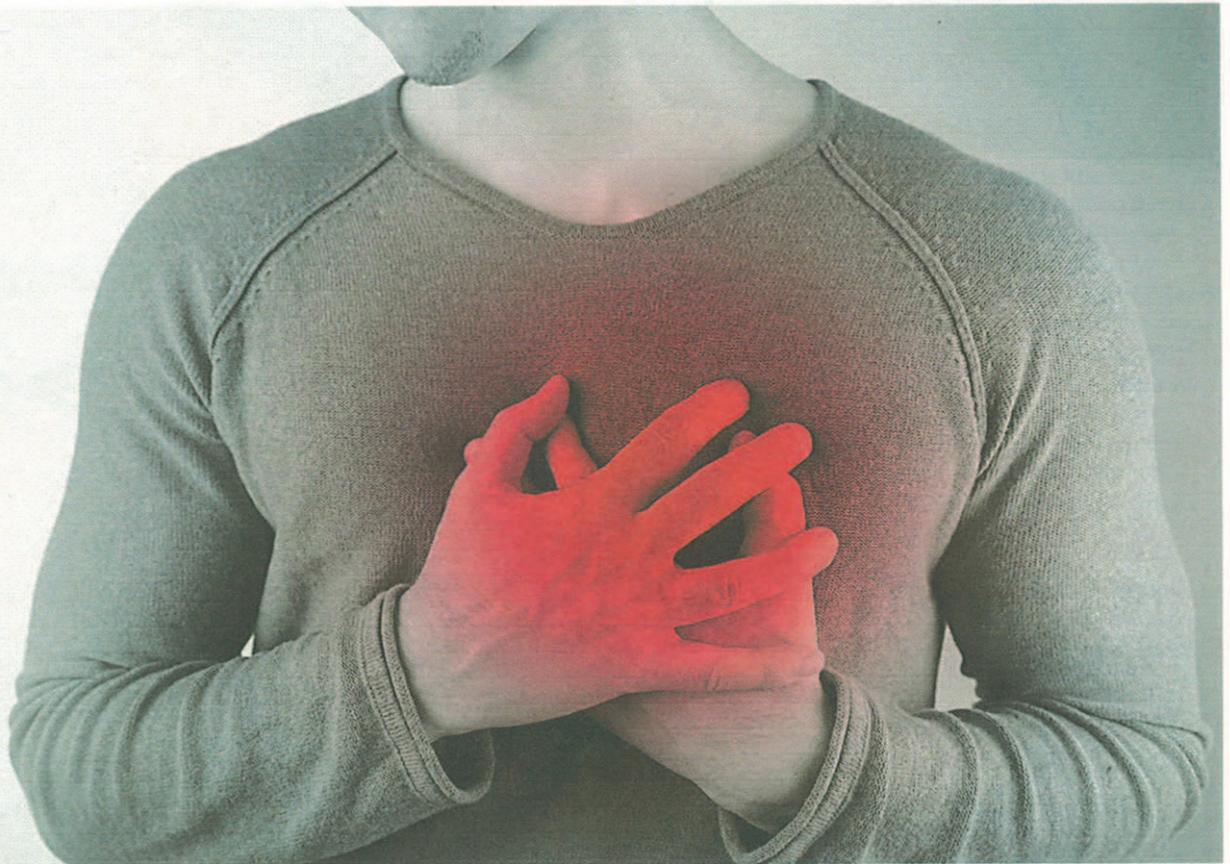
Eine Myokarditis kann auftreten, wenn sich Menschen trotz eines grippalen Infekts, einer Grippe oder einer Erkältung beim Sport massiv überanstrengen. „Es kommt zur Entzündung der Herzmuskelzellen mit Wasser-einlagerungen, die eine verminderte Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Die Symptome der Herzmuskelentzündung sind oft unspezifisch und lassen sich

nicht immer leicht von anderen Krankheiten abgrenzen – mögliche Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung, Luftnot, ein Druckgefühl im Brustbereich oder ein allgemeiner Leistungseinbruch“, erklärt **Niebauer**. Die Diagnose stellen Mediziner über das Abhören des Herzens, ein Elektrokardiogramm (EKG), eine Echokardiographie (Herzultraschall) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT).

„Eine Herzmuskelentzündung kann jeden gleichermaßen treffen, niemand kann sich davor schützen. Wer krank ist und Sport macht, geht immer ein gesundheitliches Risiko ein.“ Als Leiter der Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif empfiehlt **Niebauer** allen Sportlern und Spitzensportlern, bei fieberhaften Infekten keinen

Sport zu treiben. „Das ist eine ganz einfache Grundregel: Wenn man Fieber hat, macht man keinen Sport. Man gewinnt nichts und es ist viel klüger, dem Körper Zeit zu geben.“ Vor allem Hobby-sportler sollten darauf achten und sich Spitzensportler, die sich nicht immer an Pausen halten, keinesfalls zum Vorbild nehmen.

Patienten, die an einer Herzmuskelentzündung leiden, erhalten drei bis sechs Monate Sportverbot. In schweren Fällen empfiehlt sich eine stationäre Behandlung, oft ist jedoch keine Bettruhe, sondern nur Schonung notwendig. Heilt die Erkrankung nicht aus, sondern nimmt einen chronischen Verlauf, müssen Patienten dennoch nicht auf Sport verzichten – in diesem Fall bieten sich Radfahren, Walking oder leichtes Joggen an.



Schmerzen im Brustbereich sollten immer ernst genommen und vom Arzt untersucht werden, denn sie können Symptom für eine Herzmuskelentzündung, aber auch für viele andere Krankheiten sein.

BILD: SN/PICTUREP. - FOTOLIA

## Wichtige Begriffe rund ums menschliche Herz

### Herzminutenvolumen

Das Herzminutenvolumen (HMV) ist die Menge Blut, die das Herz in einer Minute in den Blutkreislauf pumpt. Es heißt auch Herzzeitvolumen (HZV). Es berechnet sich aus der Herzfrequenz (HF) und dem Schlagvolumen (SV):  $HF \times SV = HZV$ .

### Schlagvolumen

Das Schlagvolumen ist die Menge Blut, die das Herz bei einem Herzschlag in den Körper pumpt. Bei gesunden Menschen beträgt es in Ruhe etwa 80 Milliliter.

### Ejektionsfraktion

Die Ejektionsfraktion (EF) ist die Menge Blut, die die linke Herzkammer im Verhältnis zur Gesamtmenge Blut, die sich in der Herzkammer befindet, in den Körper pumpt. In der linken Herzkammer befinden sich im entspannten Zustand etwa 140 Milliliter Blut.

### Herzfrequenz

#### (Tachykardie & Bradykardie)

Die Herzfrequenz (HF) ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Bei gesunden Erwachsenen sind das 60 bis 90 Schläge. Bei Kindern schlägt das Herz bis zu 120 Mal pro Minute.

Die Herzfrequenz bestimmt der Arzt durch Abhören mit dem Stethoskop oder im Elektrokardiogramm. Einen ersten Anhaltspunkt gibt die Pulsmessung am Handgelenk. Schlägt das Herz schneller als 100 Mal pro Minute, nennt man dies Tachykardie, eine langsamere Herzfrequenz als 60 Schläge heißt Bradykardie.

### Kritisches Herzgewicht

Das gesunde Herz eines Erwachsenen wiegt etwa 300 Gramm. Bei bestimmten Krankheiten, zum Beispiel bei Bluthochdruck oder bei Herzklappenfehlern, vergrößert sich das Herz, um den Körper mit Blut versorgen zu können (Endorganschädigung).



## NEU IM VITALISARIUM Präventionskurs „Wirbelsäulengymnastik“

*Sie haben bereits Rückenbeschwerden und wollen diese lindern –  
wenn nicht sogar loswerden –  
oder Sie wollen diesen erst gar keine Chance geben?  
Dann nutzen Sie unser neues Bewegungsangebot.*

Gezielte Übungen zur Spannung, Entspannung, Mobilisation, Dehnung und Kräftigung stärken die Rückenmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Verkrampfungen werden gelöst und die Körperhaltung verbessert sich.

Dieser Kurs eignet sich zur Vorbeugung und zur Linderung bestehender Beschwerden. Melden Sie sich gleich an. Wir informieren Sie gerne.



DER  
KURS WIRD  
VON DEN  
KRANKENKASSEN  
UNTERSTÜTZT.

VITALISARIUM IM WOHNSTIFT MOZART  
Salzstraße 1 · D-83404 Ainring-Mitterfelden · T +49(0)8654-577-900 · www.vitalisarium.de