

# Plädoyer für einen sportmedizinischen Check

**Kein Sport ist auch keine Lösung.** Aber welche Sportart mit welcher Intensität, besonders von Neueinsteigern, ausgeübt werden soll, lässt sich erst nach einer sportmedizinischen Untersuchung individuell und zielgerichtet definieren. Das könnte auch helfen, plötzliche Herztode zu reduzieren.

Die körperliche Fitness hat einen größeren Einfluss auf die Lebenserwartung als Blutzucker, Blutdruck, Blutfett und Übergewicht. Forschungsergebnisse belegen: Keinen Sport zu treiben ist so ungesund wie Rauchen! Eine wichtige Frage sollte jedoch vor dem Trainingsbeginn beantwortet werden: Welche Sportart sollte in welcher Dosierung ausgeübt werden? Ein Plädoyer für eine sportmedizinische Untersuchung aller Sporttreibenden.

Nur wenn die eigenen gesundheitlichen Stärken und Schwächen bekannt sind, kann Sport auch individuell und zielgerichtet empfohlen und ausgeübt werden. Die Frage ist weniger, ob man gesund genug ist zum Sporttreiben. Vielmehr geht es darum, welche Sportart, in welcher Dosierung ausgeübt werden soll. Die Angst, keinen Sport mehr treiben zu dürfen, gehört der Vergangenheit an und betrifft lediglich akute Erkrankungen, sie ist somit vorübergehender Natur. Wer sich nicht körperlich betätigt, tritt eine Teufelsspirale los, in der Schonung zu Dekonditionierung und diese zu weiterer Leistungseinbuße führt, die wiederum Symptome verstärkt und oft auch die Prognose verschlechtert. Das heißt, Sport aus medizinischer Sicht zu verbieten, ist keine Option mehr.

## Wandel der sportmedizinischen Untersuchung

Das Wissen, um den Nutzen von Bewegung und Sport, ist inzwischen bei den Ärzten fest verankert. Daher geht es bei der modernen sportmedizinischen Untersuchung hauptsächlich darum, ob gesundheitliche Schwächen vorliegen, die der Sportler kennen sollte oder ob chronische Erkrankungen vorhanden sind, die behandelt bzw. korrigiert gehören. Denn Gefahr geht nicht so sehr von den bekannten und gut therapierten, sondern von den beim Sporttreibenden unbekanntesten Erkrankungen aus. In Abhängigkeit von den Befunden wird dann besprochen, welcher Sport, in welchem Umfang und mit welcher Intensität, der Richtige ist.

Damit eine Untersuchung diesem Anspruch gerecht werden kann, darf es aber nicht bei der Anamnese und einer klinischen Untersuchung bleiben. Bereits seit den 80er Jahren haben es unsere italienischen Nachbarn sehr eindrucksvoll geschafft, die im Zusam-

menhang mit sportlichen Aktivitäten aufgetretenen Todesfälle zu senken. Durch eine verpflichtende sportmedizinische Untersuchung für jeden Sportler, der an Wettkämpfen teilnehmen möchte, konnte die Zahl der Todesfälle bei sportlichen Aktivitäten auf ein Niveau gesenkt werden, welches niedriger ist als das der übrigen Bevölkerung, das zeigten Domenico Corrado und Mitarbeiter in einer JAMA-Publikation 2006.

Das „Rezept“ zur Mortalitätsenkung lautet: Jeder an Wettkämpfen teilnehmende Sportler muss sich verpflichtend von speziell ausgebildeten Sportmedizinern untersuchen lassen. Zusätzlich zu Gespräch und körperlicher Untersuchung schreiben diese immer auch ein Ruhe-EKG. Die Ergebnisse sind derart überzeugend, dass auch die Europäische Gesellschaft für Kardiologie die Durchführung eines Ruhe-EKGs bei der Sporttauglichkeitsuntersuchung empfiehlt.

## Belastungs-EKG gibt Sicherheit

Allerdings reicht ein EKG in Ruhe nicht aus, um eine Aussage über die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems unter Belastung zu bekommen. Sportler und sportliche Patienten gehen auch in Freizeit, Training und Wettkampf an ihre Grenzen. Daher ist es wichtig, diese Beanspruchung mittels Belastungs-EKG zu simulieren, um z. B. Hinweise auf Ischämien des Herzens oder Rhythmusstörungen zu erhalten.

Somit sollte es das „TÜV-Pickerl“ nur dann geben, wenn auch bei „laufendem Motor“ alles unauffällig ist. Denn der Sportinteressierte möchte Sicherheit, und die kann man ihm nur nach Durchführung eines Belastungs-EKGs geben. Angesichts dieser Fakten, muss man sich die Frage stellen, warum hierzulande so wenig Wert auf eine gründliche sportmedizinische Untersuchung gelegt wird.

## Plötzlicher Herztod beim Sport trifft jung und alt

Bei Sporttreibenden unter 35 Jahren sind es vor allem angeborene Herzerkrankungen, die zum Tode führen. Diese Todesfälle werden nicht durch den Sport verursacht, sondern lediglich die zugrunde liegende Erkrankung durch die körperliche Anstrengung demaskiert. Mithilfe einer sportmedizinischen Untersuchung kann frühzeitig die



Meist erfolgt die Leistungsdiagnostik mittels Ergometrie und Laktatbestimmung. Vor allem bei ambitionierten Ausdauersportlern ist die Ergospirometrie die Methode der Wahl. © picture-alliance/ City-Press Gm

## » INFOBOX SPORTMEDIZIN IN DER EU

### Die Kosten und die Kassen

Wünscht ein sportlich Aktiver eine sportmedizinische Untersuchung, so muss er die Kosten dafür selbst bezahlen. Dabei wird die sportmedizinische Untersuchung zu Recht als die Gesundenuntersuchung für Sporttreibende gesehen – nur leider

nicht von den Krankenkassen, die entgegen dem internationalen Trend diese Untersuchungen nicht erstatten. Das gilt auch für Sporttreibende über 35 Jahren, die erst zu Kranken werden müssen, damit die Leistungen erstattet werden. jn ■

richtige Diagnose gestellt werden, die lebensrettende Maßnahmen nach sich zieht, sodass sich ein plötzlicher Herztod verhindern lässt.

Da die Haupttodesursache bei Sporttreibenden über 35 Jahren die koronare Herzkrankheit ist, sollte diese Gruppe sinnvollerweise nicht nur mittels Ruhe-EKG, sondern

auch mittels maximalem Belastungs-EKG untersucht werden. Und weil Myokardischämien meist erst im obersten Herzfrequenz- und Blutdruckbereich auftreten, kann die Wichtigkeit einer maximalen Ausbelastung gar nicht genug betont werden. Meist finden sich erst in der Ausbelastungssituation etwaige Rhythmusstörungen oder Hin-

weise auf Myokardischämien. Und auch valide Aussagen über eine eventuelle Hypertonie und deren Behandlungsbedürftigkeit sind so möglich. Bekanntermaßen geht ein gut eingestellter Blutdruck mit einer normalen Lebensqualität und Lebenserwartung einher.

## Herztod-Gefahr auch beim Freizeitsport

Auf den ersten Blick unerwartet, zählt das Bergwandern aufgrund einer hohen Rate an Herzinfarkten zu den gefährlichsten Sportarten hierzulande und es sterben alljährlich mehr Skifahrer an einem Herzinfarkt als durch Lawinen. Auch der wettkampforientierte Breitensport birgt neben den vielen positiven Effekten Gefahren. Denn aktuelle Registerdaten von Philipp Bohm und Kollegen aus dem Jahr 2016 zeigen, dass bis zu 99 Prozent der nicht durch einen Unfall verursachten Todesfälle beim Sport durch Herzerkrankungen verursacht werden. Ein Großteil dieser Todesfälle könnte durch eine sportmedizinische Untersuchung, die von speziell ausgebildeten Ärzten durchgeführt wird, verhindert werden.

Der plötzliche Herztod ist allgegenwärtig, wie internationale Daten zeigen, aber auch vermeidbar. Während in Italien durch eine verpflichtende sportmedizinische Untersuchung, durchgeführt von einem Facharzt für Sportmedizin, die Sterblichkeit von Athleten um 75 Prozent gesenkt werden konnte, ereigneten sich in einem deutschen Register 36 von 37 sportbedingten Todesfälle bei Sportlern, die nie zuvor sportmedizinisch untersucht wurden! Die meisten davon betrafen Breitensportler.

## Plädoyer für eine sportmedizinische Untersuchung

Bei der Jahrestagung der österreichischen Sportärzte plädierten deshalb nicht nur österreichische, sondern auch deutsche und schweizerische Sportärzte in ihren Vorträgen für eine Ausweitung der sportmedizinischen Untersuchungen auf „Freizeit-Leistungssportler“, aber auch auf Gesundheitssportler bzw. Neueinsteiger, damit eine die richtige Dosis für „gesunden“ und sicheren Sport empfohlen werden kann. ■

» Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, Lindhofstraße 20, 5020 Salzburg, j.niebauer@salk.at

Quellen:  
Salzburger Symposium für Prävention und Rehabilitation im Rahmen des EU TAKE HEART PROJEKTS und Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für ambulante kardiologische Rehabilitation – AGAKAR, Salzburg, 2.12.2016 und  
5. Österreichisch – Deutsches und 1. Deutsch – Österreichisch – Schweizerisches Symposium der Sportkardiologie und Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP), Salzburg, 3.12.2016