



Prof. Dr. med.
Roger Darioli



Dr. med.
Urs Dürst



Prof. Dr. med.
Franz Eberli



Prof. Dr. Dr. h.c.
Walter F. Riesen

Herz und Sport

Die präventiven Effekte überwiegen das Herztodrisiko bei Weitem



Dr. med.
Christian Marc
Schmied

Der gesundheitliche und präventive Nutzen eines regelmässigen körperlichen Trainings ist unbestritten und wissenschaftlich sehr gut belegt. Nicht zuletzt durch die positive Beeinflussung von klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren (Typ 2 Diabetes, arterielle Hypertonie, Serumlipide, Körpergewicht, Bauchumfang) kann insbesondere eine deutliche Reduktion kardiovaskulärer Ereignisse erreicht werden.

Sport birgt aber auch seine Gefahren: Dies gilt natürlich für Sportverletzungen, welche aber glücklicherweise nur selten mit Todesfolge enden. Die meisten fatalen, zum Tode führenden Ereignisse im Sport sind kardial bedingt, was zum Begriff des «Sport Paradoxons» führte: Den unbestrittenen gesundheitsfördernden Konsequenzen eines regelmässigen körperlichen Trainings steht die ebenfalls erwiesene Tatsache entgegen, dass Sport auch als «Trigger» für den plötzlichen Herzstillstand und Herztod wirken kann.

Dies gilt in geringem Masse für alle gesunden Sportler aber insbesondere für Sportler mit einer zugrunde liegenden kardiovaskulären Erkrankung. Diese Sporttreibenden gilt es, mit einem adäquaten Screening zu detektieren und entsprechend zu behandeln. Werden diese Massnahmen adäquat umgesetzt und vor allem auch der gesamten Population, also inklusive der riesigen Masse der nicht minder ambitionierten sogenannten «Hobby-Sportler» zugänglich gemacht, überwiegen die präventiven Eigenschaften des Sports das Herztodrisiko bei Weitem.

Optimal abgeklärt steht also einem erfolgreichen Training nichts im Wege. Oder doch? Gerade exzessives

jahrelanges Ausdauertraining kann über strukturelle Veränderungen zur Etablierung von Rhythmusstörungen führen. Klassisches Beispiel hierfür sind etwa nordische Langläufer, bei welchen eine deutlich erhöhte Prävalenz von Vorhofflimmern festgestellt werden konnte. In dieser Ausgabe von **info@herz+gefäss** finden sie eine interessante Abhandlung des Themas.

Gesundes Sporttreiben hängt also durchaus mit dem berühmten, von «Paracelsus» geprägten «Mass» zusammen, welches eine Substanz (aber eben auch das Sporttreiben) zu einem Gift machen kann. Gleiches gilt selbstverständlich auch für das Krafttraining und die Ernährung im Sport. Wie Muskelaufbau und (richtige) Proteinaufnahme einhergehen sollten, wird in einem weiteren spannenden Artikel dargelegt.

Der legendäre US-College football coach Paul «Bear» Bryant prägte einst einen bemerkenswerten Satz: «It's not the will to win that matters – everyone has that. It's the will to prepare». Frei und zu meinem Zwecke übersetze ich das folgendermassen: «Der Wille zum Sieg ist wichtig, aber der Wille zur adäquaten Vorbereitung (und auch zur kardiologischen Vorsorge) ist lebenswichtig».

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Zeitschrift.

Dr. med. Christian Marc Schmied, Zürich