

# Herzinfarkte im Sport – die stille Gefahr?

Nach dem fatalen Herzinfarkt bei Marathonläufer Adrian Lehmann fragen sich viele Hobbysportler und Hobbysportlerinnen: Wie gefährlich ist Sport eigentlich für das Herz? Ein Kardiologe beantwortet die brennendsten Fragen.

Interview: Claudio Sidler

Er war einer der schnellsten und fittesten Schweizer überhaupt. Adrian Lehmann, Marathonläufer und Olympia-Anwärter, erlitt vor zwei Wochen während des Trainings einen Herzinfarkt und verstarb, trotz sofortiger medizinischer Hilfe, mit nur 34 Jahren.

Dass einem topfiten Sportler im besten Alter das Herz versagt, ist nicht nur äusserst tragisch, es wirft bei Hobbysportlern und Hobbysportlerinnen auch Fragen auf. Ist Laufsport – oder Sport generell – doch nicht so gesund, wie immer behauptet wird? Matthias Meyer (kleines Bild), Chefarzt Kardiologie am Kantonsspital Graubünden, ordnet ein.



Matthias Meyer, erhöhen sportliche Belastungen das Herzinfarktrisiko?

Regelmässige, moderat anstrengende körperliche Aktivität ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes, langes Leben. Beispielsweise sinken dadurch das Körpergewicht, der Blutdruck und schädliche Blutfette, und der Zuckerstoffwechsel wird günstig beeinflusst. Diese Veränderungen senken das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen. Personen, die wöchentlich 5x Sport treiben, haben ein bis zu 50-mal tieferes Herzinfarkt-Risiko als inaktive Menschen. Allerdings gibt es aber auch Hinweise, dass durch die hohen Belastungen von extremem Ausdauersport die günstigen Auswirkungen auf das Herzkreislauf-System verloren gehen. Man empfiehlt deshalb nicht mehr als wöchentlich 9 Stunden Training in hoher Intensität.

Matthias Meyer, erhöhen sportliche Belastungen das Herzinfarktrisiko? Regelmässige, moderat anstrengende körperliche Aktivität ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes, langes Leben. Beispielsweise sinken dadurch das Körpergewicht, der Blutdruck und schädliche Blutfette, und der Zuckerstoffwechsel wird günstig beeinflusst. Diese Veränderungen senken das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen. Personen, die wöchentlich 5x Sport treiben, haben ein bis zu 50-mal tieferes Herzinfarkt-Risiko als inaktive Menschen. Allerdings gibt es aber auch Hinweise, dass durch die hohen Belastungen von extremem Ausdauersport die günstigen Auswirkungen auf das Herzkreislauf-System verloren gehen. Man empfiehlt deshalb nicht mehr als wöchentlich 9 Stunden Training in hoher Intensität.

Gibt es Sportarten, die fürs Herz besonders gesund oder gefährlich sind?

Wahrscheinlich gibt es keine grossen Unterschiede, welche moderat anstren-



Erschütternd: Marathonläufer Adrian Lehmann ist im Alter von nur 34 Jahren verstorben.

Bild: Anthony Anex / Keystone

## «Die Symptome können sich bei Männern und Frauen unterscheiden.»

PD Dr. med. Matthias Meyer  
Chefarzt Kardiologie am  
Kantonsspital Graubünden

gende Sportart besonders günstig für das Herz ist. Hoch-intensiver Ausdauersport kann aber zu Kalkablagerungen in den Herzkranzgefässen, zu vermehrter Bindegewebsbildung im Herzmuskel oder zum Auftreten von Herzrhythmusstörungen führen.

Sind Profisportler also gefährdeter als Hobbysportler?

Welche Auswirkungen die beschriebenen Veränderungen beispielsweise auf das Risiko haben, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist unklar. Grundsätzlich gilt aber, dass diese Ereignisse zum Glück sehr selten sind: Das Risiko, einen Herzkreislauf-Stillstand beim Ausdauersport zu erleiden, beträgt lediglich 0,002%, wobei öfters Männer im mittleren bis hohen Alter betroffen sind.

Dann gibt es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung haben Frauen nicht seltener Herzinfarkte als Männer, sie erleiden diese aber durchschnittlich zehn Jahre später im Leben. Dabei ist es wichtig, zu wissen, dass sich die Symptome bei Männern und Frauen unterscheiden können.

Was ist ein Herzinfarkt und warum ist er gefährlich?

Ein Herzinfarkt wird durch einen plötzlichen Verschluss eines Herzkranzgefässes ausgelöst und führt dazu, dass ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt werden kann und abstirbt. Dadurch können lebensbedrohliche Herz-Rhythmus-

Störungen oder eine Herzschwäche ausgelöst werden. Diese schwerwiegenden Folgen eines Herzinfarkts lassen sich am besten durch sofortige medizinische Hilfe verhindern.

Was sind die Ursachen für Infarkte?

Häufigste Ursache ist die sogenannte Atherosklerose, also eine durch Cholesterin-Ablagerungen ausgelöste chronische Entzündung der Blutgefässwand. Wenn eine derartige Läsion instabil wird und aufricht, fördert dies die Entstehung eines Blutgerinnsels, welches das Blutgefäss akut verschliessen kann. Die Ausbildung der Atherosklerose wird nebst einem hohen Blut-Cholesterin auch durch Rauchen, hohen Blutdruck und Diabetes begünstigt, wobei das persönliche Risiko stark von den eigenen Genen beeinflusst wird.

Wie fühlt sich ein Herzinfarkt an?

Welche Symptome gehen einem Risiko oder einem Infarkt voran?

Das häufigste Symptom ist ein starker Schmerz, ein massives Druck- oder Engegefühl im Brustkorb. Dieses kann gerade bei Frauen auch im Oberbauch, Hals, Rücken, Schultern oder den Armen auftreten und von Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und starker Angst begleitet sein. Auch wenn viele Patienten einen Herzinfarkt ohne Vorboten erleiden, können in den Tagen vor einem Infarkt kurze Phasen von Brustkorbenge oder Brennen hinter dem Brustbein in Ruhe oder bei leichter Belastung auftreten.

Kann man einen Herzinfarkt vorbeugen? Was sollte man tun oder lassen?

Nebst regelmässiger körperlicher Aktivität (empfohlen sind wöchentlich 150 Minuten moderater oder 75 Minuten anstrengender Sport) hilft es, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Die wichtigste vorbeugende Massnahme ist, nicht zu rauchen oder damit aufzuhören.