



## **Safety first! So gelingt der Einstieg in einen gesunden und nachhaltigen Sport**

**München, 26.09.2024 Die Olympischen und Paraolympischen Spielen in Paris und die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land begeisterten in diesem Sommer viele Menschen und weckten bei manchem die Lust, selbst wieder oder mehr Sport zu treiben. Doch auch wenn Bewegung der Schlüsselfaktor zu einem gesunden Lebensstil ist: Ein Gesundheits-Check vorab sollte selbstverständlich sein, insbesondere für ältere und herzkrankte Menschen. Und besonders dann, wenn sie in eine Ausdauersportart oder ein intensives Training einsteigen wollen.**

*Ein Weckruf zum Gesundheits-Check könnte der Fall von Eugen G. sein. Der 49jährige Münchener hatte lange Zeit keinen Sport gemacht. In diesem Sommer sollte sich das ändern durch die Teilnahme an einem Ruderkurs für Anfänger. Hinter ihm lagen Jahre mit viel Arbeit im Büro, Stress, wenig Ausgleich. Karrierejahre, in denen er, wie viele andere auch, seinen Ausgleich im Genuss gefunden hatte. „Sechs Eier mit ordentlich Speck zum Frühstück – herrlich! Süßes zwischendurch, Kuchen, gerne Bier und Wein, das fand ich ganz normal“, erzählt er. Mit dem Ergebnis, sich irgendwann nicht mehr wohl in seiner Haut zu fühlen, schlapp, übergewichtig, unfit. Heute trinkt er Wasser statt Schorle, die Brezel lässt er liegen und etwas Süßes gönnt er sich nur als Nachspeise – „dann geht der Blutzuckerspiegel nicht durch die Decke“. Gelernt hat Eugen das alles in der Reha – nach einem Herzinfarkt zwischen zwei Rudertrainings, den er gar nicht bemerkt hatte. Unwohlsein und Schmerzen in der Brust ließen ihn zum Arzt gehen, immer noch arglos, was geschehen war. Die zweite Untersuchung – zur Sicherheit – bei der Kardiologin ergab nach Ultraschall und Bluttest einen eindeutigen Befund: Er hatte einen leichten Herzinfarkt erlitten. Notfall! Eine Stunde später schon war ihm im Krankenhaus mittels Herzkatheter ein Stent gesetzt worden und die akute Gefahr für einen erneuten Gefäßverschluss gebannt. Im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt folgte eine Reha – und dort eine Umstellung auf neue Lebensgewohnheiten, vor allem eine komplett neue Ernährung basierend auf wenigen ballaststoffreichen Mahlzeiten täglich und möglichst keinen Zucker sowie mehr Bewegung. Denn neben der Herzerkrankung steht Eugen auf der Kippe einen Diabetes zu entwickeln. Vier Kilo hat er schon abgenommen, der Bauch ist deutlich weniger geworden und weitere 5-6 Kilo möchte er abnehmen, um sich wieder so wohl wie vor 20 Jahren zu fühlen. Sport darf er erst in sechs Wochen wieder machen. Er freut sich riesig drauf!*

**Was können Menschen im mittleren Alter aus dem Fall für sich lernen, wenn sie nach längerer Pause wieder Sport machen möchten?**

Die gute Nachricht vorweg: Bei aktiven Menschen kann das Herzinfarkttrisiko bis zu 50-mal niedriger sein als bei jenen, die sich nicht bewegen. „Regelmäßig Sport zu treiben kann gar nicht hoch genug für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeschätzt werden“, erklärt Prof Dr. Torben Pottgießer, Sprecher der Arbeitsgruppe „Sport und Prävention“ im Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK). „Aber Achtung: Wir wissen heute, dass Menschen, die sich eine neue Sportart als Hobby ausgesucht haben und zum Beispiel auf einen Triathlon oder einen Marathon hintrainieren, pro Woche manchmal mehr Zeit für ihr Training aufwenden als ein Profisportler. Das haben jüngst neue Studien in England aufgezeigt. Und genau hier liegt das Risiko: Anstrengendes Training kann das Herz erheblich belasten. Währenddessen ist die Gefahr für einen Herzinfarkt im Vergleich zu

*anderen Zeiten bis zu sechsmal höher“, sagt Pottgießer. „Andererseits ist regelmäßige körperliche Aktivität an den meisten Tagen pro Woche für die Abschwächung des Risikos von großer Bedeutung“.*



Dr. Torben Pottgießer, Sprecher der BNK-Arbeitsgruppe „Sport und Prävention“

## **Empfehlungen des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen:**

### **1. Vor dem Wiedereinstieg zur sportmedizinischen Untersuchung**

Um sicher in den Sport zurückzukehren, empfehlen wir eine gründliche sportmedizinische Untersuchung vor dem Wiedereinstieg. Unlängst wurde eine neue Leitlinie zur sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung im Konsens verschiedener Fachgesellschaften veröffentlicht. Der Basischeck umfasst in der Regel eine detaillierte Anamnese, bei der der Arzt auch nach Risikofaktoren und Vorerkrankungen sowie familiärer Belastung für Herz-Kreislaufkrankungen fragt. Darauf folgen mindestens eine ausführliche körperliche Untersuchung und ein Ruhe-EKG. Bei Auffälligkeiten oder besonderen Konstellationen werden stufenförmig weitere Untersuchungen empfohlen, wie z.B. ein Belastungs-EKG, Echokardiographie, Lungenfunktionstest oder Labor.

Auch eine umfassende Erfassung der Sportanamnese sollte dazugehören. Hier sollten Sie unbedingt Angaben zur geplanten Intensität und Häufigkeit der körperlichen Betätigung machen, damit der Arzt die mögliche Belastung im Einzelfall besser einschätzen kann. Auch die Ziele und sportliche Vorerfahrungen sollten erfasst werden.

In manchen Fällen kann auch eine erweiterte Leistungsdiagnostik sinnvoll sein, die zusätzlich eine Laktatbestimmung beinhaltet sowie Tests der Gelenk- und Muskelfunktionen. In der Regel werden individuelle Trainingsbereiche anhand der anaeroben Schwelle auf dem Fahrradergometer oder Laufband ermittelt. Viele Krankenkassen zahlen zumindest anteilig die Kosten, in der Regel dann einmal in zwei Kalenderjahren.

Fällt die sportmedizinische Untersuchung ohne pathologischen Befund aus, kann körperliche Aktivität uneingeschränkt angeraten werden. Gibt es auffällige Befunde, werden weitere Untersuchungen vorgeschlagen. Die Kosten solcher Untersuchungen aus medizinischen Gründen übernimmt dann die Krankenkasse.

### **2. Das Training wohl dosiert steigern**

Nach der medizinischen Abklärung ist es entscheidend, das Training wohl dosiert und schrittweise zu steigern. Viele Wiedereinsteiger neigen dazu,

es am Anfang zu übertreiben, was kontraproduktiv und sogar gefährlich sein kann. Ein gut strukturierter Trainingsaufbau, der die Anzahl und Intensität der Trainingseinheiten pro Woche langsam erhöht, kann das Risiko für Herzerkrankungen deutlich senken. Studien haben gezeigt, dass eine solche graduelle Steigerung die Gefahr des Auftretens einer koronaren Herzkrankheit um rund 18 Prozent reduzieren kann.<sup>1</sup>

### **3. Checken Sie regelmäßig Ihren Trainingszustand**

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die regelmäßige Überprüfung des eigenen Trainingszustands. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Für die rechtzeitige Erkennung einer Überlastung ist sowohl das subjektive „Hineinhören“ in den eigenen Körper von Bedeutung als auch z.B. die Beobachtung des Ruhepulses und des Erholungspulses, also wie schnell die Herzfrequenz nach einer Belastung wieder sinkt. Mit zunehmendem Trainingszustand sinkt die Ruheherzfrequenz ab und die Herzfrequenz nach Belastung erholt sich rascher. Als Faustregel gilt, dass der Puls nach fünf Minuten wieder unter 100 Schläge pro Minute gefallen sein sollte. Auch Smartwatches können bei regelmäßiger Verwendung helfen, die körperliche Belastung objektiver zu bewerten.

### **4. Sport mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung**

Wenn bei Ihnen schon eine Herz-Kreislauf-Erkrankung besteht, sollten Sie besondere Vorsichtsmaßnahmen beachten. Dazu gehört, Ihr Sportprogramm, einschließlich der Wahl der Sportart sowie Dauer und Intensität des Trainings, unbedingt mit Ihrem behandelnden Kardiologen abzustimmen. Die European Society of Cardiology (ESC) hat hierzu detaillierte Richtlinien entwickelt, die eine individuelle Risikoeinschätzung vor der sportlichen Betätigung ermöglichen und auch von ausgewiesenen Sportkardiologen besonders vertreten werden. Wird dabei ein nur geringes Risiko für eine mögliche tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankung innerhalb von 10 Jahren ermittelt, sind oft keine weiteren Untersuchungen nötig. Bei höherem Risiko oder wenn intensive sportliche Aktivitäten geplant sind, können zusätzliche Tests wie maximale Belastungstests oder bildgebende Verfahren empfohlen werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Vorsichtsmaßnahmen nicht dazu dienen sollten, Menschen vom Sport abzuschrecken. Im Gegenteil: Regelmäßige körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Faktoren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Die Empfehlungen sollen vielmehr sicherstellen, dass der Wiedereinstieg in den Sport sicher und nachhaltig erfolgt und Vorerkrankungen oftmals nach Beratung kein Hindernis für körperliche Aktivität darstellen.

#### **Ansprechpartner für die Presse:**

**Pressesprecher**  
BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

**Pressebüro**  
Imke Salzmann  
Tel.: 0173-94 92 523  
E-Mail: [pressebuero@bnk.de](mailto:pressebuero@bnk.de)

---

<sup>1</sup> Fit genug für Sport? Ratschläge für Sportler nach Beurteilung des Herz- Kreislauf-Risikos, Medizinische Nachrichten, 19.07.2024