

Sport bei Minusgraden – so bleibt das Herz geschützt

Interview mit Prof. Dr. med. Torben Pottgießer, Sportkardiologe und Sprecher der AG Sport und Prävention im BNK

Herr Prof. Pottgießer, wer im Sommer fit aufs Rad, in die Berge oder auf den Tennis- oder Golfplatz starten will, muss im Winter im Training bleiben. Was hilft, wenn man immer wieder erkältet ist?

Prof. Pottgießer: *„Wer im Sommer leistungsfähig Rad fahren, wandern oder Tennis und Golf spielen möchte, sollte auch im Winter kontinuierlich trainieren. Häufige Erkältungen sind jedoch ein ernst zu nehmendes Warnsignal: Sie deuten darauf hin, dass der Körper überlastet ist oder Training und Regeneration nicht optimal zusammenpassen.“*

Gerade im Winter ist es wichtig, das Immunsystem aktiv zu unterstützen. Ausreichender Schlaf, eine ausgewogene, vitamin- und eiweißreiche Ernährung sowie gezielte Erholungsphasen sind genauso trainingsrelevant wie die Bewegung selbst. Das Training sollte moderat gesteuert werden – mit weniger Intensität, dafür mehr Fokus auf Grundlagenausdauer.

Bei wiederkehrenden Infekten empfehle ich zudem eine ärztliche Abklärung. Unentdeckte Infekte, Eisen- oder Vitaminmängel oder auch chronischer Stress können die Ursache sein. Wichtig ist: Wer krank ist, sollte konsequent pausieren. Training trotz Infekt kann das Herz belasten und langfristig gefährlich werden. Mit einem individuell angepassten Trainingsplan, ausreichender Regeneration und medizinischer Begleitung lässt sich auch im Winter gesund trainieren und eine stabile Basis für die Sommersaison schaffen.“

Wer diese Empfehlungen ignoriert und trotz Erkältung intensiv trainiert, riskiert eine Herzmuskelentzündung. Wie groß ist diese Gefahr tatsächlich?

Prof. Pottgießer: *„Diese Gefahr wird leider häufig unterschätzt. Eine Herzmuskelentzündung ist insgesamt selten, das Risiko steigt jedoch deutlich, wenn bei einem akuten Infekt intensiv trainiert wird. Viren, die zunächst nur die oberen Atemwege betreffen, können sich unter körperlicher Belastung leichter auf den Herzmuskel ausbreiten.“*

Das Tückische ist, dass eine Myokarditis anfangs oft kaum Symptome verursacht oder mit scheinbar harmloser Müdigkeit, Leistungseinbruch oder Herzstolpern verwechselt wird. Unbehandelt kann sie jedoch zu anhaltenden Herzrhythmusstörungen, einer

Herzschwäche oder im schlimmsten Fall zu plötzlichem Herztod führen – auch bei jungen, zuvor gesunden Sportlern.

Aus sportkardiologischer Sicht gilt daher eine klare Regel: Bei Fieber, Gliederschmerzen, starkem Krankheitsgefühl oder Brustbeschwerden (jegliche Symptome unterhalb des Halses, z.B. Kurzatmigkeit) ist Training tabu. Erst wenn solch eine Infektion vollständig ausgeheilt ist und Beschwerdefreiheit für 5-7 Tage besteht, sollte schrittweise ins Training zurückgekehrt werden. Diese Vorsicht schützt nicht nur die aktuelle Leistungsfähigkeit, sondern vor allem die langfristige Herzgesundheit.

Bei nachgewiesener Herzmuskelentzündung gibt es zwar keine festen Regeln für den Wiedereinstieg, hier ist typischerweise aber eine Pause von einem Monat ab Beschwerdefreiheit (sowie unauffällige Laborwerte und EKG) ratsam und eine individuelle Beratung erforderlich.“

Kann eine Schutzimpfung gegen Grippe- und Coronaviren auch jetzt im Februar noch sinnvoll sein?

Prof. Pottgießer: *„Ja, eine Schutzimpfung gegen Grippe- und Coronaviren kann auch im Februar noch sinnvoll sein. Die Erkältungs- und Grippesaison reicht häufig bis in den Frühling hinein, sodass eine Impfung auch zu diesem Zeitpunkt noch wirksamen Schutz bieten kann – insbesondere vor schweren Krankheitsverläufen.*

Für sportlich aktive Menschen ist das besonders relevant, denn Infekte mit möglicher Herzbeteiligung zählen zu den größten vermeidbaren Risiken im Leistungs- und Freizeitsport. Impfungen senken nicht nur die Wahrscheinlichkeit einer Infektion, sondern reduzieren auch das Risiko von Komplikationen wie einer Herzmuskelentzündung deutlich.

Wichtig ist, die Impfung in einer trainingsarmen Phase zu planen und dem Körper anschließend ein bis zwei ruhige Tage zur Regeneration zu geben. Aus sportkardiologischer Sicht ist die Impfung damit ein aktiver Beitrag zur Trainingssicherheit und zur langfristigen Herzgesundheit – auch mitten in der Wintersaison.“

Es heißt, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen bei Kälte besonders vorsichtig sein, wenn sie sich draußen bewegen oder Sport treiben. Welche Gefahr besteht für Betroffene?

Prof. Pottgießer: *„Bei Kälte reagiert der Körper mit einer Verengung der Blutgefäße, um Wärme zu speichern. Dadurch steigt auch der Blutdruck, und das Herz muss mehr leisten. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann das problematisch sein: Der Sauerstoffbedarf des Herzmuskels nimmt zu, während die Durchblutung – insbesondere der Herzkranzgefäße – gleichzeitig eingeschränkt sein kann. Das*

erhöht das Risiko für Angina-pectoris-Beschwerden, Herzrhythmusstörungen oder im Extremfall auch für einen Herzinfarkt.

Hinzu kommt, dass kalte Luft die Atemwege reizen und die Atmung erschweren kann, was die Belastung für Herz und Kreislauf weiter verstärkt. Besonders riskant sind plötzliche, ungewohnte Anstrengungen wie schnelles Schneeschaukeln oder intensiver Sport ohne ausreichendes Aufwärmen. Deshalb gilt für Betroffene: Bewegung ist sinnvoll und wichtig, sollte aber angepasst, gut vorbereitet und möglichst ohne extreme Temperaturwechsel erfolgen.“

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

Imke Salzmann
Tel.: 0173-94 92 523
E-Mail: pressebuero@bnk.de