

»
**NICHT
 ZU SCHNELL
 ZU VIEL
 WOLLEN**
 «



DR. MED.
 THOMAS KASPAR

Intensives Rennradtraining ist gut fürs Herz – manchmal selbst nach einer Herz-Operation. Aber immer nur unter ärztlicher Betreuung, sagt der Kardiologe und Sportmediziner Dr. med. Thomas Kaspar, der in seiner Freiburger Praxis Hobby- und Leistungssportler betreut

INTERVIEW
 Patrick Kunkel

TOUR Was macht Ausdauersport mit dem Herzen?

KASPAR Regelmäßiges Ausdauertraining ist immer sinnvoll für das Herz-Kreislauf-System. Es fördert die Durchblutung und stärkt den Herzmuskel. Ist man herzkrank, sollte man aber nur unter ärztlicher Kontrolle trainieren.

Entwickeln Ausdauersportler automatisch ein größeres Herz, das sogenannte Sportlerherz?

Nicht zwingend. Die Kombination aus maximalen Ausdauer- und Kraftbelastungen bewirken Anpassungsvorgänge am Herzen: Die Muskelmasse wächst, die Herzhöhlen vergrößern sich gleichmäßig. Aber dazu müssen Radfahrer zum Beispiel mindestens 150 Kilometer pro Woche über mehrere Jahre trainieren. Und nicht jeder Ausdauersportler

entwickelt ein großes, muskelkräftiges Herz, selbst Profis nicht.

Großes Herz gleich starkes Herz?

Leider nicht. Ein Sporthertz kann doppelt so groß wie ein normales Herz werden. Dadurch sinkt zum Beispiel der Ruhepuls. Ob solche physiologischen Anpassungsvorgänge unbedenklich sind oder durch eine Herzmuskel-erkrankung verursacht sind, kann man letztlich nur durch kardiologische Untersuchungen feststellen: Abhören, EKG und Herzultraschall. Jeder leistungsorientierte Sportler sollte sich einmal pro Jahr vom Kardiologen durchchecken lassen. Ich sehe in meiner Praxis auch Athleten, bei denen wir angeborene Herzfehler feststellen – nach Jahren des Trainings.

Welche Herzprobleme treten bei Rennradfahrern besonders häufig auf?

Die Effekte von Sport sind grundsätzlich positiv. Ein gesundes Herz erträgt auch lange und intensive Belastungen wie beim Rennradtraining meist schadlos. Die häufigsten Herzerkrankungen bei jungen Radsportlern, die zum plötzlichen Herztod führen können, sind ein krankhaft verdickter Herzmuskel, auch hypertrophe Kardiomyopathie genannt, und gefährliche Herzrhythmusstörungen wie bei den angeborenen Ionenkanalerkrankungen. Bei Athleten über 35 sind Durchblutungsstörungen an den Herzkranzgefäßen, die auch einen akuten Herzinfarkt auslösen können, die Hauptursache. Beim Sporthertz erweitert sich oft auch der Vorhof. Dabei kann vermehrt ein Umbau von Herzmuskelzellen in Bindegewebe entstehen, der Vorhofflimmern verursacht.

Ist das Vorhofflimmern gefährlich?

Durch die Rhythmusstörung sind die Pumpaktivitäten der Vorhöfe und der Herzkammern nicht mehr aufeinander abgestimmt, das äußert sich oft in

Herzrasen, oder die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Im schlimmsten Fall bildet sich ein Blutgerinnsel, das einen Schlaganfall verursacht.

Wie bemerkt man eine defekte Herzklappe?

Je nachdem, welche Herzklappe betroffen ist, kann es zu schnellerer Erschöpfung, Atemnot, einem Engegefühl auf der Brust bei Belastung oder Schwindel bis zur Bewusstlosigkeit kommen. Menschen, die wenig Sport machen, bemerken oft selbst eine hochgradige Einengung einer Herzklappe nicht. Versierte Sportler kennen ihren Körper meist sehr genau und bekommen früh mit, wenn etwas nicht stimmt. Den Verdacht auf eine Verengung der Aortenklappe kann man schon durch einfaches Abhören mit einem Stethoskop äußern, mit einer Ultraschalluntersuchung des Herzens wird diese gesichert.

Kann man dann weiter Sport treiben?

Das kommt auf den Schweregrad an. Wenn die Verengung erworben wurde, sind andere Trainingsumfänge und -intensitäten möglich als zum Beispiel bei angeborenen Erkrankungen der Aortenklappe. Ich musste neulich einer Athletin ihr intensives Trainingsprogramm komplett untersagen und genau festlegen, bis zu welcher Herzfrequenz und welcher Wattzahl sie sich belasten darf. Die Werte lagen nur im Grundlagenausdauerbereich. Das war für sie eine Katastrophe.

Darf man nach einer Herzklappen-OP wieder unbesorgt trainieren?

Nach einer angemessenen Erholungsphase ist das grundsätzlich möglich. Es hängt vom Einzelfall ab. Radtraining ist nach einer Herz-Operation aber nur unter enger ärztlicher Betreuung zu empfehlen, insbesondere bei intensiven Belastungen.