



Marathon - das sollten Läufer beachten

Marathon - das sollten Läufer beachten

Das Bonmot "Sport ist Mord" wird dem ehemaligen britischen Premierminister Winston Churchill zugeschrieben. Bezahlt hat er seine "feindselige" Einstellung zur sportlichen Betätigung mit hohem Blutdruck, einem Herzinfarkt und zwei Schlaganfällen. Dennoch ist Churchill 91 Jahre alt geworden. Wissenschaftlichen Studien halt Churchills Aussage keineswegs stand. Im Gegenteil: sportliche Bestätigungen wie Laufen sind gesund. Regelmäßiger Sport senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Positive Effekte des Sports gibt es ebenso auf Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Dennoch kommt es bei Extrembelastungen wie einem Marathonlauf, aber auch bei anderen Sportveranstaltungen, immer mal wieder zum plötzlichen Herztod, selbst bei jüngeren Sportlern. Ursächlich dafür ist aber nicht der Sport als solches, sondern beispielsweise die genetisch bedingte Verdickung der Herzscheidewand. Eine solche hypertrophe Kardiomyopathie ist ein Herzfehler, der mit einer Ultraschalluntersuchung erkannt werden kann.

Sporttauglichkeitsuntersuchungen empfehlenswert

"Ein Marathonlauf nimmt sowohl den Bewegungsapparat als auch das Herz-Kreislauf-System sehr in Anspruch. Deshalb sind Sporttauglichkeitsuntersuchungen in solchen Fällen besonders empfehlenswert", erklärt Dr. Rainer Ruf, Kardiologe vom Ambulanten Centrum Berlin in Berlin-Friedrichshain. "Ein Belastungs-EKG und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens zeigen mögliche erworbene oder angeborene Herzerkrankungen auf." Diese können eine Gefahr für die Herzgesundheit des Sportlers darstellen.

Doch die sportmedizinische Untersuchungen leisten sogar noch mehr. Denn sie liefern eine gute Einschätzung des aktuellen Gesundheitszustandes und es lassen sich daraus auch Aussagen über die individuell günstigsten Belastungsintensitäten ableiten. Dies sollte Ausgangspunkt des individuellen Trainingsplans. Die Empfehlungen bezüglich der im Training anzustrebenden Herzfrequenz können von Sportler zu Sportler sehr stark variieren.

Pressekontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Firmenkontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Hausärzte und Herzspezialisten in Gemeinschaftspraxis

Die Gemeinschaftspraxis Ambulantes Centrum Berlin in der Sonntagstrasse 17, in Berlin-Friedrichshain bietet neben der hausärztlichen Versorgung, eine umfassende Abklärung des Herzkreislauf Systems, sowie viele Leistungen einer modernen Gesundheitspraxis. Zwei erfahrene Internisten und Kardiologen arbeiten für sie, um ihnen zu helfen. Vertrauen Sie auf fundierten Sachverstand, unterstützt von zeitgemäßer Hochtechnologie und getragen vom Servicegedanken - als Ihre Hausärzte und Herzspezialisten sind wir gern für Sie da. Eine Vorstellung ist ohne Überweisung möglich.

Leistungsspektrum:

Echokardiographie
EKG
Ergometrie
Langzeit-EKG
Langzeit-Blutdruckmessung
Stressechokardiografie
Kardio-MRT
Duplexsonografie der Halschlagadern
Kardiorespiratorische Polygrafie
Impfungen
Vorsorgeuntersuchung
Gesundheits-Check-up
Abdomen-Sonografie
Sporttauglichkeits-Untersuchungen
Labordiagnostik
Spirometrie