



Sport verlängert das Leben

Sport verlängert das Leben

Gelegentlich ist in den Nachrichten von Sportlern zu hören, die einen plötzlichen Herztod erleiden. Das ist natürlich Wasser auf die Mühlen derjenigen, die flapsig behaupten: Sport ist Mord. Denn jugendliche Gesundheit und gute körperliche Verfassung passen mit einem Herztod nicht so recht zusammen. Doch dieser Schluss ist ein falsch. Denn Bewegung und Sport beeinflussen unsere Lebensqualität und Lebensdauer und zwar eindeutig positiv. Aktuell wurde eine Übersichtsstudie von Forschern der Universitäten Bern und Wien erstellt. Darin wurden weltweit 80 Studien mit insgesamt 1,3 Millionen Teilnehmern untersucht. Als Fazit lässt sich feststellen: Die von Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestaktivität von 150 Minuten Bewegung pro Woche senkt wesentlich das Gesamtsterberisiko. Diese 150 Minuten Bewegung müssen dabei gar nicht unbedingt Sport sein, sondern es reichen dafür moderate Alltags- und Freizeitbewegungen.

Herzfehler und -krankheiten Ursache für Herztod

Die körperliche Betätigung ist bei Sportlern meist nur der Auslöser für einen plötzlichen Herztod. Die Ursachen sind oftmals krankhafte Herzveränderungen. Diese unterscheiden sich je nach Alter. Bei Sportlern unter 35 Jahren handelt sich meist um nicht erkannte angeborene Herzfehler oder erbliche Herzkrankheiten oder eine krankhafte Verdickung der Herzwände, welche unter körperlicher Belastung zu einer tödlichen Herzrhythmusstörung führen kann. Eine solche Verdickung tritt aus noch nicht erforschten Gründen mehrheitlich bei Männern auf. "Leistungssportler sowieso aber auch aktive Freizeitsportler sollten daher regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen durchführen lassen. So nur lassen sich eventuelle Herzkrankheiten frühzeitig erkennen", empfiehlt Peter Hoffmann, Kardiologe und Sportarzt in Berlin. Die Ursache für plötzliche Herztode bei Sportlern über 35 Jahren ist häufig eine nicht erkannte koronare Herzkrankheit. Bei dieser Erkrankung ist der Herzmuskel nicht ausreichend durchblutet. Die extremste Form davon ist ein akuter Gefäßverschluss, also ein Herzinfarkt. Selbst bei aktiven Sportlern können bestimmte erbliche Anlagen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Nierenstörungen zu Ablagerungen und Durchblutungsstörungen in den Gefäßen führen. Nicht nur medizinische Befunde, sondern auch die Statistik spricht für körperliche Bestätigung. So erleiden nur zwei bis drei Prozent von Millionen Leistungs- oder sehr aktiven Sportlern in Deutschland ein plötzlichen Herztod. Allerdings versterben hierzulande 100.000 bis 200.000 Menschen pro Jahr in der breiten Bevölkerung. Sportinteressierte, die beispielsweise mal einen Marathon oder Halbmarathon mitlaufen möchten, sollten sich also von den Nachrichten über Herztode bei Sportlern nicht abschrecken lassen. Ein dem Gesundheitszustand angepasstes Training ist in jeden Fall immer ratsam. Das gilt insbesondere bei Sportinteressierten mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Rauchen. Sowohl im Freizeit- oder Leistungssport gilt natürlich, dass bei Fieber oder akuten Infektionen oder sonstigen Beschwerden kein Training stattfinden sollte.

Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.