



Plötzlicher Herztod: Ist Sport gefährlich oder stellt Sport einen Schutz dar?

Kennen Sie Fälle, in denen es beim Sport zu einem plötzlichen Herztod gekommen ist? Manchmal wird dann vielleicht hängen geblieben sein, dass Sport gefährlich ist und besser nicht betrieben werden sollte. Doch die Wahrheit sieht anders aus, wie die Deutsche Herzstiftung ausdrücklich betont. Denn mit Sport kann man in vielen Fällen sein persönliches Risiko für einen plötzlichen Herztod wirkungsvoll senken – auch dann, wenn man schon länger keinen Sport mehr betrieben hat, raucht oder noch zu viel Gewicht auf die Waage bringt – vorausgesetzt man beachtet ein paar simple, aber wichtige Regeln.

Jedes Jahr erliegen in Deutschland mehrere hundert Menschen beim Sport einem plötzlichen Herztod. Fast immer ist dabei Kammerflimmern oder eine andere so genannte schnelle Herzrhythmusstörung schuld. Der Herzmuskel zieht sich dann nicht mehr synchron zusammen. Der Blutkreislauf bricht zusammen. Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt, woraufhin es innerhalb kürzester Zeit zur Bewusstlosigkeit kommt und ohne Gegenmaßnahmen rasch der Tod eintritt.

Plötzlicher Herztod: Sportmedizinische Untersuchung als Schutz

Beim plötzlichen Herztod im Sport werden solche fatalen Herzrhythmusstörungen am häufigsten von Vorerkrankungen des Herzens hervorgerufen, die im Vorfeld nicht erkannt oder nicht ausreichend ernst genommen wurden. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen steht dabei an erster Stelle die so genannte „hypertrophe **Kardiomyopathie**“, die insbesondere bei hohen körperlichen Belastungen zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen kann. Da im normalen Alltag meist keinerlei Beschwerden auftreten, bleibt diese Herzerkrankung oft lange unerkannt. Um Todesfälle aufgrund einer Kardiomyopathie zu vermeiden, ist es daher heute in vielen Sportarten Pflicht, dass Leistungssportler regelmäßig zur sportmedizinischen Untersuchung gehen müssen, bei der sich solche Kardiomyopathien erkennen lassen. In der Fußballbundesliga sind sportmedizinische Untersuchungen z. B. seit 1999 Pflicht. Ab dem 35. Lebensjahr gehen solche schnellen Herzrhythmusstörungen und die daraus resultierenden Herztodesfälle im Sport dagegen mit Abstand am häufigsten auf eine **KHK** (= koronare Herzkrankheit) zurück, die umgangssprachlich auch oft als „Verkalkung“ der Herzkranzgefäße bezeichnet wird.

Sport als Schutz gegen den plötzlichen Herztod

Da Sport zu den besten Möglichkeiten gehört, einer solchen koronaren Herzkrankheit entgegenzuwirken, zählt regelmäßiger Sport auch zu den besten Mitteln, um einen plötzlichen Herztod ab dem 35. Lebensjahr zu verhindern.

Zwar kann das Risiko für einen plötzlichen Herztod während der sportlichen Belastung in der Tat etwas ansteigen, allerdings übertrifft der schützende Effekt durch regelmäßigen Sport deutlich die Gefahr, während der körperlichen Belastung einen plötzlichen Herztod zu erleiden, weshalb die Deutsche Herzstiftung Sport als eine der besten Möglichkeiten empfiehlt, um das Risiko für einen plötzlichen Herztod zu senken, vorausgesetzt es werden dabei ein paar einfache Regeln beachtet:

- **Erst durchchecken lassen:** Wiedereinsteiger, die in den letzten Jahren nur wenig Sport betrieben haben, sollten sich vor der ersten sportlichen Betätigung unbedingt medizinisch durchchecken lassen. Denn Wiedereinsteiger haben erfahrungsgemäß ein besonders hohes Risiko für einen plötzlichen Herztod. Zudem sollte man die Belastungen anfangs nur langsam steigern und nicht sofort mit Höchstleistungen beginnen, die man in der Jugend vielleicht problemlos erreicht hat.
- **Regelmäßig zum Arzt:** Ab dem 35. Lebensjahr sollte man sich regelmäßig medizinisch untersuchen lassen, da ab diesem Alter die koronare Herzkrankheit die häufigste Ursache für einen plötzlichen Herztod im Sport darstellt und sich eine solche KHK in der Sprechstunde oft schon frühzeitig erkennen

lässt. **Tipp:** Solche Untersuchungen werden in Deutschland alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt (wird als „Gesundheits-Check“ bezeichnet, der auch für nicht Sporttreibende Menschen sehr zu empfehlen ist). Einfach beim Hausarzt anrufen, den Begriff Gesundheits-Check erwähnen und einen Termin ausmachen.

- **Infekte auskurieren:** Infekte jeglicher Art sollten zu einer Sportpause führen. Wichtig: Wenn der Puls nach einem Infekt in Ruhe oder bei Belastungen höher ist als vor dem Infekt, kann das darauf hinweisen, dass sich die Herzfunktion noch nicht normalisiert hat, was unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollte, um Folgeschäden am Herz zu verhindern. Hintergrund: Während eines Infekts steigt im Rahmen der Erreger-Abwehr oft nicht nur die Körpertemperatur an (= Fieber), sondern auch der Ruhepuls, was sich nach dem Abklingen der Erkrankung aber wieder normalisieren sollte.
- **Übertriebenen Ehrgeiz vermeiden:** Um Überlastungen des Herzens zu verhindern, sollte man bei sportlichen Betätigungen keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legen und Intensitäten mit Augenmaß wählen. Ein klassischer Fehler ist z. B. der Schlussspurt, bei dem man sich am Ende des Trainings noch einmal richtig auspowern möchte.
- **Richtige Sportart wählen:** Zu den empfehlenswerten Sportarten gehören insbesondere moderat betriebene Ausdauersportarten, z. B. Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen, die man auch im höheren Lebensalter noch ohne weiteres beginnen kann und bei denen sich Überanstrengungen vergleichsweise einfach vermeiden lassen. Dagegen können bei Ballsportarten wie Fußball oder Handball schnell Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems auftreten, z. B. wenn man einen schlecht gespielten Pass noch unbedingt mit einem Extra-Spurt erreichen möchte oder bei einem Zweikampf mit dem Gegenspieler der Ehrgeiz plötzlich über das gesunde Maß anwächst.
- **Familiäre Belastung:** Wenn in der Familie bei einem Verwandten in einem jüngeren Lebensalter (z. B. unter 35 Jahre) ein plötzlicher Todesfall aufgetreten ist, sollte man sich ärztlich untersuchen lassen, um als Ursache für den Herztod erblich bedingte Herzkrankheiten auszuschließen, die möglicherweise nicht nur bei dem Verwandten vorgelegen haben, sondern eventuell auch bei einem selbst anzutreffen sind.
- **Warnzeichen beachten:** Kommt es beim Sport im Brustkorb zu einem Druckgefühl, Schmerzen oder einem Engegefühl, sollte das unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Einfach weitertrainieren kann tödlich sein. Wichtig: Wenn solche Beschwerden länger als fünf Minuten dauern, sofort und ohne Zeitverlust den Notarzt unter der Notrufnummer 112 anrufen. Möglicherweise bahnt sich ein Herzinfarkt an, was jederzeit in tödliches Kammerflimmern und den plötzlichen Herztod übergehen kann. Einzelheiten siehe Anzeichen für einen » [Herzinfarkt](#). Weitere Alarmzeichen, die beim Sport auf gefährliche Herzprobleme hinweisen können: Kurze Schwindelattacken, Ohnmachtsgefühle, Herzstolpern/Herzrasen oder im Vergleich zu früheren Belastungen

ungewöhnlich hohe Pulsanstiege bzw. ein verlangsamter Pulsabfall nach der Belastung.

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Trappe ist stv. Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung.
<https://www.herzstiftung.de/Ploetzlicher-Herztod-Sport.html>