

# Sport ist gefährlich und trotzdem gesund

Wenn ein Sportler beim Training plötzlich tot umfällt, stellt sich die Frage nach dem Warum. Ein Seminar gab jetzt Antworten.

VON ANGELA RIETDORF

Es passiert im Durchschnitt fünf Mal im Jahr in Mönchengladbach: Ein Sportler stirbt plötzlich und unerwartet während des Trainings. Eine Tragödie. Und ein scheinbarer Widerspruch, denn viele Menschen treiben ja gerade Sport, weil sie gesund bleiben oder gesund werden wollen. Ist Sport also Mord? Lläuft die Gefahr stets mit, wie Sportmuffel gern zu ihrer Verteidigung sagen?

In einem Seminar im Krankenhaus St. Franziskus informierten Sportmediziner über Auslöser des plötzlichen Herztods, Alarmsignale und sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen. Dr. Bernd Krätzig ist Kardiologe, Sportmediziner und Marathonläufer, inzwischen allerdings auf eine kürzere Strecke gewechselt. Er berichtete zum Auftakt der Veranstaltung, zu der rund 120 Besucher – dem Augenschein nach alles aktive Sportler – ins Forum des St. Franziskus gekommen sind, von ei-



Bekannter Gast: Der ehemalige Borussenspieler und -trainer Horst Köppel besuchte das sportmedizinische Seminar im Krankenhaus St. Franziskus. Eingerahmt wird er hier von Dr. Bernd Krätzig (l.) und Dr. Jürgen vom Dahl.

FOTO: JÖRG KNAPPE

nem katastrophalen Marathonlauf. Zwei Läufer brechen beim Halbmarathon in Wachau kurz vor dem Ziel tot zusammen. Bei 5000 Teilnehmern ein furchtbares Ergebnis und

eine hohe Quote. Eine Vielzahl von Herzerkrankungen kann zu solch tragischen Vorfällen führen, wie der Kardiologe erläutert. Bei jungen Athleten können Erbkrankheiten

wie die Ionenkanalerkrankung oder Koronaranomalien, die zu einem abnormalen Verlauf der Arterie führen, diesen plötzlichen Herztod auslösen.

„Koronaranomalien bleiben oft unerkannt“, sagte der Sportmediziner. Und können bei starker Belastung zum Tod führen, wenn die Arterie durch die Herzmuskulatur abgeklemmt wird. Bei älteren Athleten kann es durch die klassische Verkalkung zum Herzinfarkt kommen. Hier sind Neu- und Wiedereinsteiger besonders gefährdet, betonte Krätzig und empfahl in jedem Fall eine sportmedizinische Untersuchung, bevor ins Training eingestiegen wird. Auch Infektionskrankheiten stellen bei Sportlern eine Gefahr dar, weil sie zur gefürchteten Herzmuskelentzündung, der Myokarditis, führen können. Entweder weil der Infekt noch nicht ausgebrochen ist, durch das Training aber die Abwehrkräfte gesenkt werden. Oder weil er noch nicht völlig auskuriert wurde. „Infektionskrankheiten bei Sportlern sind ein heißes Ding“, warnte Krätzig.

All das soll Menschen aber nicht vom Sport abhalten, sondern nur

zur Vorsicht mahnen. „Sport verhilft zu einem gesünderen Leben“, betonte Dr. Christoph Heyer, Internist, Sportmediziner und ebenfalls Marathonläufer. „Aber es gibt eine reale Gefahr, die man minimieren sollte.“ Und zwar durch sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen. Zu einer solchen gehören Ruhe- und Belastungs-EKGs, Lungenfunktionstests, Echokardiographie oder orthopädische Untersuchungen. Je nach Umfang der Untersuchung kostet das zwischen 66 und 126 Euro. „Für das Auto gibt man mehr aus“, sagte Heyer.

Inzwischen übernehmen aber auch zahlreiche Krankenkassen die Kosten dieser präventiven Untersuchung. In Italien und Frankreich sind seit einigen Jahren Nachweise über sportmedizinische Untersuchungen inklusive EKG nötig, bevor ein Sportler bei einem Wettkampf starten kann. Das Ergebnis spricht für sich: Die Zahl der plötzlichen Todesfälle ging erkennbar zurück.