



Fotos: dreamstime.com (Skypixel)

Unterschätzte Gefahr

Es kommt gar nicht so selten vor, dass ein verschleppter Infekt bei Sportlern eine Herzmuskelentzündung auslöst. Die Erkrankung ist lebensgefährlich – aber eigentlich ganz einfach vermeidbar.

✚ Dr. Ursula Hildebrandt

Von einer „Myokarditis“, einer Entzündung des Herzens, haben Sie sicherlich schon einmal gehört. Aber was heißt das eigentlich genau? So viel vorweg: Eine Herzmuskelentzündung kann jeden treffen und ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Wird sie gar nicht oder falsch behandelt, kann sie Ihre sportliche Karriere abrupt beenden und Sie vielleicht sogar in Lebensgefahr bringen – durch tödliches Herzversagen. Eine Entzündung des Herzmuskels kann ganz verschiedene Ursachen haben: banale Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen, giftige Substanzen (z. B. aus Medikamenten) oder Autoimmunkrankheiten. Bei betroffenen Sportlern

wird meist eine Infektion durch bestimmte Viren als Auslöser festgestellt, sogenannte Coxsackie-Viren vom Typ B.

Ebenso wichtig wie das Erkennen einer Myokarditis ist ihre vollständige Ausheilung, denn ansonsten kann es zu einer lebenslangen Beeinträchtigung kommen, die jede sportliche Aktivität unmöglich macht. Ihr Ziel muss also sein, eine Herzmuskelentzündung schon in ihrer frühesten Phase zu erkennen – oder sie am besten ganz zu vermeiden.

Atemnot und Schmerzen

Die Symptome einer Myokarditis können vielschichtig sein. Am markantesten

ist eine sich langsam entwickelnde Herzschwäche, die sich durch einen Leistungsknick, häufige Luftnot und manchmal auch Wassereinlagerungen in den Beinen bemerkbar macht. Auch Herzrhythmusstörungen oder Schmerzen in der Brust wie bei einem Herzinfarkt können richtungsweisend sein.

Leider ist die Myokarditis bei Sportlern keine seltene Erkrankung, im Gegenteil: Häufig führen ein hoher Leistungs- und Erwartungsdruck zu unvernünftigem Verhalten bezüglich der eigenen Gesundheit. Eine große Rolle spielt aber auch Ungewissheit: Wann darf man Sport treiben, wann nicht? Ab wann ist die Belastung zu groß, was ist bei einer Erkältung noch vertretbar?

So gesund regelmäßiger Ausdauersport auch ist: Man darf dabei nicht vergessen, dass jedes Training den Körper erst einmal akut schwächt. Direkt nach dem Sport ist auf Ihr Immunsystem nachweislich weniger Verlass; die Anzahl der Lymphozyten im Blut ist niedrig, Sie sind anfälliger für Erkrankungen („Open-Window“-Effekt). Darüberhinaus fördert der Sport die Zirkulation des Bluts – eventuell vorhandene Krankheitserreger verteilen sich dadurch noch schneller im Kreislauf und können zum Beispiel an den Herzklappen hängenbleiben. Eine Kombination, die die Entstehung von Krankheiten wie die Myokarditis fördert.

Nur nichts verschleppen!

Eigentlich ist es aber ganz einfach, eine Herzmuskelentzündung zu verhindern: Wenn Sie sich krank fühlen, Ihre Mandeln geschwollen sind, Sie Husten mit Auswurf oder gar Fieber haben, dann verzichten Sie auf jedes Training, bleiben Sie zu Hause und kurieren Sie sich erst einmal aus! Meistens sind es nur ein paar Tage, an denen Ihr Körper eine Trainingspause, viele Vitamine, Tee und Schlaf braucht, dann sind Sie schon wieder auf dem Damm und können trainieren wie gewohnt. Halten Sie sich nicht daran, kann das dazu führen, dass die Symptome schlimmer werden, Sie die Krankheit „verschleppen“ und aus ein paar Tagen einige Wochen werden. Im schlimmsten Fall wird ein verschleppter Infekt sogar chronisch –dann besteht Lebensgefahr. Und mal ehrlich: Was würde Ihnen ein Training oder gar ein Wettkampf bringen, wenn Sie krank sind? Ihre gewohnte Leistung könnten Sie in so einem Zustand oh-

nehin nicht erbringen, der gewünschte Effekt des Trainingsreizes bliebe aus und stattdessen würden Sie die oben genannten Risiken eingehen.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie eventuell eine Herzmuskelentzündung haben, stellen Sie sich folgende Fragen: Hatten Sie letzter Zeit einen Infekt? Ist der behandelt worden und völlig ausgeheilt? Haben Sie während dieser Zeit trainiert? Leider sind die Warnzeichen einer Myokarditis nicht immer eindeutig. Sie kann sogar völlig „stumm“ verlaufen oder ganz andere Symptome zeigen, zum Beispiel Bauchschmerzen. Wenn Sie sich unwohl fühlen und unsicher sind, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, am besten einen Sportmediziner oder gleich einen Kardiologen, aufsuchen.

Verräterisches EKG

Der Arzt erhebt zunächst eine ausführliche Anamnese mit Fragen zu vorherigen Erkrankungen und dem genauen Beginn Ihrer Symptome, dann wird er Sie körperlich untersuchen. Er achtet dabei unter anderem auf Anzeichen einer Entzündung und auffällige Geräusche über der Lunge und dem Herzen. Außerdem nimmt er Ihnen Blut ab, um es auf Entzündungsparameter, Virus-Antikörper oder Herzenzyme zu prüfen. Zusätzlich untersucht er Ihr Herz per Ultraschall und führt auch ein EKG durch (möglichst in Ruhe und unter Belastung). Bei der Ultraschalluntersuchung zeigt sich bei Betroffenen relativ häufig eine „linksventrikuläre Dysfunktion“, also eine Einschränkung der Pumpleistung der linken Herzhälfte. Im EKG werden vorübergehende Veränderungen der sogenannten ST-Strecke (Senkungen) und der T-Welle (Negativierung) beschrieben.

Bestätigt sich der Verdacht auf eine Herzmuskelentzündung, wird eine Untersuchung des Herzens mittels Magnetresonanztomographie oder Szintigraphie (bildgebendes Verfahren der nuklearmedizinischen Diagnostik) empfohlen. Letztendlich gesichert wird die Diagnose aber erst durch eine Gewebeprobe aus dem Herzen. Auch Herzmuskelentzündungen, die schon länger zurückliegen, können durch diese Untersuchungen nachträglich festgestellt werden.

Schlaf und Vitamine

Bei einer akuten Myokarditis sieht man meistens von einer medikamentösen The-

So beugen Sie vor

- Hören Sie auf Ihren Körper! Wenn er Ruhe verlangt, sollte er sie auch haben.
- Trainieren Sie unter keinen Umständen, wenn Sie krank sind!
- Verzichten Sie auch dann aufs Training, wenn Sie sich schon besser fühlen, aber immer noch Medikamente (z. B. Antibiotika) nehmen müssen.
- Suchen Sie im Zweifelsfall einen Arzt auf und lassen Sie sich untersuchen.

rapie ab und behandelt konservativ, also durch schonende Maßnahmen wie eine strikte Trainingspause, viel Schlaf und Vitamine. Gegebenenfalls verschreibt Ihnen Ihr Arzt auch ein Medikament zur Entlastung des Herzens (Diuretika oder ACE-Hemmer). Wird eine „alte“ oder chronische Myokarditis festgestellt, behandelt man diese entsprechend der Biopsieergebnisse mit einem antiviralen Medikament und einem Kortisonpräparat. Ist die Diagnose gesichert, gilt ein absolutes Sportverbot für mindestens sechs Monate beziehungsweise so lange, bis sich Ihr Herzmuskel wieder vollständig erholt und seine normale Pumpfunktion wiedererlangt hat. Schonen Sie sich, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und ernähren Sie sich gesund – Alkohol sollte unbedingt gemieden werden.

Es wird der Punkt kommen, an dem Sie sich wieder deutlich besser fühlen und am liebsten wieder ins Training einsteigen würden. Tun Sie das nicht ohne Rücksprache mit ihrem Arzt und halten Sie sich an seine Empfehlungen – ein vollständiges Auskurieren ist für eine hundertprozentige Herzfunktion unerlässlich! Auch nachdem der Arzt Ihnen grünes Licht für den Wiedereinstieg ins Training gegeben hat, sollten Sie es nicht übertreiben: So sehr es auch in den Beinen kribbelt – trainieren Sie nur langsam wieder auf! Und lassen Sie Ihre Herzfunktion auch nach ausgestandener Entzündung regelmäßig überprüfen. Denn was ist schon ein ausgefallener Wettkampf gegen lebenslange Gesundheit? Wird eine Herzmuskelentzündung rechtzeitig und ausreichend behandelt, stehen die Chancen aber sehr gut, dass Sie sich vollständig erholen und wieder voll belastbar werden. ■