

LEISTUNGSSPORT UND VORHOF- FLIMMERN

Wenn beim Marathonläufer das
Chaos im Herzen auftritt!

Dr. Heribert Waitzer, MSc



Wenn beim Marathonläufer das Chaos im Herzen auftritt!

Sport ist gesund! Darauf vertrauen wir – und üblicherweise stimmt das auch. Mehrere Studien haben jedoch ergeben, dass Ausdauersportler mit hohen Trainingsumfängen bereits in jungen Jahren vermehrt zu Vorhof Flimmern neigen. In einer Studie waren es 12,8 % bei den Leistungssportlern im Vergleich zu 0,5 % bei den nicht leistungssportlich aktiven jungen Erwachsenen.

Üblicherweise wird der Impuls zum Zusammenziehen des Herzmuskels vom Vorhof aus gegeben und dann zur Herzkammer weitergeleitet, wo dann eine Kontraktion der Herzmuskulatur stattfindet. Beim Vorhofflimmern kommt es zu einer Störung dieses geordneten Ablaufes.

Im Vorhof bricht ein elektrisches Chaos aus und die Kammer muss gleichsam schauen wo sie bleibt. Die Impulse werden nur unregelmäßig an die Kammer weiter geleitet.

Wenn das mit einer normalen durchschnittlichen Herzfrequenz geschieht, kann sein, dass man diese Unregelmäßigkeit gar nicht spürt. Falls es aber zu einer schnellen Überleitung vom

flimmernden Vorhof auf die Kammer kommt, geht das meist mit einer unangenehmen Empfindung von Schwindel, Atemnot und Herzklopfen einher.

Beim Athleten oder der Athletin trifft diese Rhythmusstörung meist auf ein sonst gesundes Herz. Es wird angenommen, dass die Überdehnung des Vorhofes durch die großen Blutmengen, die im Training gepumpt werden, die Empfindlichkeit des Vorhofes hervorruft.

Interessanterweise kann es ganz unterschiedliche Trigger für den Beginn des Vorhofflimmerns geben. Manche bekommen es in der Ruhe, beim Schlafen oder nach dem Essen, andere erleben den unregelmäßigen Herzschlag als Folge einer besonderen Belastung.

In allen Fällen sollte als Basisabklärung eine Labordiagnostik, ein Ruhe EKG, ein Herzultraschall, ein Belastungs-EKG und ein Langzeit EKG erfolgen.

Da, wie bereits beschrieben, das Herz sonst meist gesund ist, möchten die Sportler auch keine Medikamente auf Dauer nehmen. Die „Pille in der Tasche“ Therapie ist eine Alternative. Das Medikament wird erst genommen, wenn das Vorhof Flimmern schon begonnen hat, um es rascher wieder zu beenden.

Die Gefahr beim Leistungssportler ist jedoch, dass unter Belastung das Vorhof - Flimmern in ein sogenanntes Vorhof - Flattern übergeht und dann die Gefahr besteht, dass jeder Flutterimpuls des Vorhofes auf die Kammer übergeleitet wird, was ein unter Umständen bedrohliches Herzrasen mit Kreislaufinstabilität verursachen kann.

Daher empfiehlt die Europäische Kardiologische Gesellschaft in ihren Leitlinien, dass eine Vorhofflimmer – Ablation bei Sportlern erwogen werden sollte.

Dabei werden die für die Störung verantwortlichen Strukturen im linken Vorhof aufgesucht und unterbrochen. Im Idealfall ist damit das Herz wieder normal belastbar.

Ein prominentes Beispiel ist der Internet Journalist „Tim Cole“, der seinen Weg zurück in den Laufsport medial ausführlich dargestellt hat.

SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN DR. HERIBERT WAITZER, MSc

Dr. Adolf Schärf-Straße 9
3107 St. Pölten

T: +43 (2742) 348430
E: ordination.waitzer@kstp.at
I: www.waitzer.at
F: www.facebook.com/waitzer/

