

# Das Experten-Interview

## „Das Herz fiebert immer mit!“

„Adrenalin“ heißt die Sportshow des KSV Baunatal, die dieses Jahr am 04. und am 05. November stattfindet. Ca. 2.600 Zuschauer werden dabei wieder in den Genuss sportlicher Höchstleistungen kommen. Im Rahmen der Sportshow wird auch wieder jede Menge Adrenalin ausgeschüttet. Was Adrenalin ist und wer nun im Rahmen der Sportshow mehr Adrenalin ausschüttet, Sportler oder Zuschauer, das kann uns sicher ein Kardiologe beantworten. Wachte sich Sportwelter-Redakteur Michael Freimuth. Mit Herrn Dr. Frank-Jäger von der Kardiologie Gemeinschaftspraxis Kassel sprach er deshalb über das Thema Adrenalin und über das, nicht nur die Sportwelt, immer wieder bewegende Thema „Plötzlicher Herztod“.

**Freimuth:** Herr Dr. Jäger herzlichen Dank, dass sie sich zu einem Interview mit „KSV Sportwelt – Das Magazin“ bereit erklärt haben.

Welche Aufgabe hat denn nun Adrenalin und welche Auswirkungen hat dieses Adrenalin auf z. B. die Zuschauer der Sportshow?

**Dr. Jäger:** Adrenalin hat ursprünglich die Aufgabe, den Körper zu Kampf oder Flucht zu befähigen. Alle Wirkungen des Adrenalins in unserem Körper sind darauf ausgerichtet. Bei Kampf, Flucht oder bestimmten Sportarten haben wir einen erhöhten Energiebedarf – Adrenalin erhöht die Zucker- und Fett-Bereitstellung im Körper. Durch eine erhöhte Atemfrequenz und einem schnelleren Puls wird der für die Energiegewinnung benötigte Sauerstoff schneller zur Muskulatur transportiert. Der Sportler wird unter anderem durch das Adrenalin innerhalb kurzer Zeit in die Lage versetzt, Höchstleistungen zu vollbringen.

Beim Zuschauer wird schon alleine durch das Betrachten gefährlicher Situationen etwas vermehrt Adrenalin ausgeschüttet. Dies merkt der Zuschauer z. B. daran, dass er ein ungewöhnliches Herzpochen (erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck) verspürt und schweißnasse Hände bekommt.

**Freimuth:** Wer schüttet denn nun mehr Adrenalin aus? Sportler oder Zuschauer?

**Dr. Jäger:** Bei einer solch spannenden Veranstaltung wird auch bei den Zuschauern viel Adrenalin ausgeschüttet. Allerdings kann man davon ausgehen, dass bei den Wenigeren oft akrobatischen Tätigkeiten der Sportler, bei diesen viel höhere Mengen an Adrenalin ausgeschüttet werden.

**Freimuth:** Kann man also sagen, „vor einem Besuch der „Adrenalin Sportshow“ fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker zu Nebenwirkungen, oder ist der Besuch der Gesundheit eher förderlich?

**Dr. Jäger:** Nein, eine Gesundheitsgefahr geht vom Besuch der „Adrenalin Sportshow“ nicht aus. Wichtig ist allerdings für den Zuschauer und den Sportler, dass sie nach einer Phase der vermehrten Adrenalinausschüttung darauf achten, dass sie sich ausreichend entspannen und Erholungspausen in ihr Leben einbauen.

Eine chronische Dauerbelastung durch Sport oder starken Alltagsstress führt zu ungesunden Erschöpfungszuständen, erhöhtem Blutdruck mit seinen Komplikationen wie einer Koronaren Herzkrankheit und zu einer Schwächung des Immunsystems.

**Freimuth:** Dann kann man ja allen eine „aufregende“ Show wünschen!

Herr Dr. Jäger, lassen Sie uns das Thema wechseln. Aktiven Sportlern sind irgendwo Grenzen des Leistungsvermögens gesetzt. Höchstleistungen setzen aber ein großes Trainings- und Wettkampfpensum voraus. In den letzten Jahren hört man gerade auch im Sportbereich etwas vom „Plötzlichen Herztod“. Sind Sportler besonders gefährdet?



Herz gesund! Christian Priester freut sich mit Dr. Frank-S. Jäger über seine Leistungswerte.

**Dr. Jäger:** Durch das Training und die Wettkämpfe an sich, sind Sportler nicht gefährdet, einen Plötzlichen Herztod zu erleiden. Alle Sportler sollten allerdings auf Zeichen einer plötzlich auftretenden Belastungseinschränkung, vor allem nach grippalen Infekten achten. Es besteht dann die Gefahr einer Herzmuskelschwäche und damit eine erhöhte Gefahr eines Plötzlichen Herztodes durch eine meist unbemerkte Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Bei jungen Sportlern besteht die allerdings sehr seltene Gefahr auf das Vorliegen einer seltenen Reizleitungsstörung des Herzens und einer ungewöhnlichen Verdickung des Herzmuskels mit erhöhtem Risiko eines Plötzlichen Herztodes. Diesbezüglich ist es wichtig, ob entsprechende Erkrankungen in der Familie des Sportlers bekannt sind und dass mindestens einmal ein EKG vom Hausarzt aufgezeichnet wird. Anders verhält es sich bei älteren Sportlern. Hier überwiegt das Risiko einen Plötzlichen Herztod zu erleiden durch das mögliche Vorliegen einer Koronaren Herzerkrankung. Regelmäßige hausärztliche und gegebenenfalls fachärztliche Kontrolluntersuchungen sind daher zu empfehlen.

**Freimuth:** Was passiert beim plötzlichen Herztod? Was geht dem voraus?

**Dr. Jäger:** Der Betroffene bemerkt eine plötzliche Benommenheit und ein Schwindelgefühl mit anschließender Ohnmacht. Die sonst regelmäßige Herzaktion setzt wenige Sekunden zuvor aus. Bedingt wird dies durch eine Reizleitungsstörung, dem Kammerflimmern. Stellen Sie sich ein 8er Ruderboot vor, bei dem alle Ruderer

**Dr. med. Ilsbe Salecker**  
**Dr. med. Andreas Meinel**  
**Dr. med. Frank-S. Jäger**  
Fachärzte für Innere Medizin  
und Kardiologie

**KARDIOLOGIE**  
Gemeinschafts-  
Praxis · Kassel

Sportkardiologische Untersuchungen  
und Leistungsdiagnostik gemäß den  
Empfehlungen der  
Deutschen Gesellschaft  
für Sportmedizin DGSP

Wilhelmshöher Allee 5  
34117 Kassel  
Telefon (05 61) 1 36 77  
www.kardio-praxis-ks.de

**DOXS**<sup>®</sup>



**Meine Nummer 1!**  
www.kasseler-sparkasse.de

**Kasseler  
Sparkasse**