

Hörer-Information

Service Gesundheit

Kein Grund auf der Bank zu sitzen:

Sport für Menschen mit angeborenem Herzfehler

Von Ingeborg Sahm

Angeborene Herzfehler können lebensbedrohlich sein. Allerdings haben sich die Behandlungsmöglichkeiten und Operationsmethoden in den letzten 20 Jahren rasant verbessert. Kinder, die heute mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt kommen, haben sehr gute Möglichkeiten, ein normales Leben führen zu können.

Eins von hundert Kindern kommt mit einem Herzfehler zur Welt

Der häufigste angeborene Herzfehler ist ein Loch in der Herzscheidewand. Aber nicht immer muss dieser Fehler durch eine Operation ausgeglichen werden. Oft ist der Defekt sehr klein und verschwindet sogar von alleine wieder. Ultraschalluntersuchungen vom Herzen des Babys vor der Geburt - ohne dass es einen Anhalt für einen Herzfehler gibt - machen deshalb kaum Sinn. Viele Eltern würden unnötig verunsichert. Neben einem Loch in der Herzscheidewand sind zum Beispiel auch Probleme an der Herzschlagader, wie Herzklappen, die nicht richtig schließen oder die zu eng sind und nicht genügend Blut durchfließen lassen, häufige Herzfehler.

Angeborene Herzfehler haben genetische Ursachen

Angeborene Herzfehler werden durch Gendefekte verursacht. Zum Beispiel sendet ein bestimmtes Gen nicht genügend spezieller Zellen aus. Aus diesen Zellen werden aber im Laufe der Entwicklung des Embryos Herzstrukturen, Herzgewebe oder Herzklappen geformt. Auch dass angeborene Herzfehler vererbt werden, deutet auf einen Gendefekt hin. Denn, wenn einer der Eltern mit einem solchen Problem zur Welt gekommen ist, steigt das Risiko für dessen Kind auf zehn Prozent.

Mediziner denken um

Weil es schwierig ist, bei Menschen mit einem angeborenen Herzfehler zu sagen, wann das Herz bei körperlichen Belastungen überfordert ist, waren Ärzte lange Zeit sehr zurückhaltend, wenn es um Sport ging. Heute kann

LEONARDO

Service Gesundheit

www.wdr5.de/leonardo

Redaktion Christina Sartori

Dienstag, 15. Dezember 2009

ca. 16.50 – 17.00 Uhr

ca. 22.50 – 23.00 Uhr

Service

WDR 5-Hotline

0180/ 56 78 555

Fax

0180/ 56 78 550

jeweils 14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz

WDR 5 im Internet

www.wdr5.de

eMail

leonardo@wdr.de

Anschrift

WDR 5

Leonardo

Appellhofplatz 1

D-50667 Köln

Hörer-Information

die Belastungsgrenze sehr individuell ausgelotet werden. Durch verschiedene Tests auf dem Fahrrad oder Laufband mit gleichzeitiger Aufzeichnung der Herzrhythmus werden Bereiche festgelegt, in denen der Betroffene sich anstrengen darf. Denn kaum Sport zu treiben hat dazu geführt, dass viele Menschen mit einem angeborenen Herzfehler weniger Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit aufgebaut haben als ihr Herz zugelassen hätte.

Ausdauersport

Ausdauersportarten, wie Joggen oder Rudern, sind besonders geeignet, um das Herz langsam zu kräftigen, ohne es zu überfordern. Von Sport in einem Verein, wie Fußball, raten Kardiologen in der Regel ab, weil hier zu leicht Leistungsdruck aufgebaut wird und weil heftige, schnelle Sprints das Herz lebensbedrohlich überfordern könnten.

Die sichere Variante: Herzsportgruppen

Wer in eine Herzsportgruppe geht, kann sich sicher an seine Grenzen heran tasten. In Herzsportgruppen sind die Übungsleiter speziell geschult, und es ist immer ein Arzt anwesend. Der Arzt ist mit allem ausgerüstet, um bei einem Schwächeanfall oder gar einem Herzstillstand schnell eingreifen zu können. Herzsportgruppen versuchen auch zunehmend einen Mix aus unterschiedlichen Sportarten anzubieten und sich in speziellen Gruppen für Kinder und Jugendliche deren Vorlieben anzupassen.

Adressen, Literatur- und Linktipps:

Der **Bundesverband herzkrankte Kinder e.V.** informiert mit unterschiedlichen Broschüren über verschiedene angeborene Herzfehler, bietet Informationen für Eltern und Kinder, zum Beispiel über Ferienfreizeiten und Sportangebote. Herzsportgruppen für Kinder sind hier aufgezählt.

Adresse: Kasinostr. 66, 51066 Aachen. Tel.: 0241/912332.

Mail: bvhk-aachen@t-online.de

Hörer-Information

Internet: www.bvhk.de

Die „**Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.**“ stellt auf ihrer Website Informationen über unterschiedliche Herzerkrankungen und –Sportmöglichkeiten zusammen. Erklärt wird, was eine Herzsportgruppe ist, wo es sie gibt, wie dort Sport getrieben wird. Auch Behandlungsleitlinien zu diversen Herzerkrankungen sind hier zu finden.

Internet: <http://www.dgpr.de/>

Adresse: Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. Friedrich-Ebert-Ring 38, 56068 Koblenz

Telefon: 02 61/ 30 92 31. **E-Mail:** info-at-dgpr.de

Das „**Kompetenznetz angeborene Herzfehler**“ stellt aktuelle Forschungsergebnisse vor und bietet z.B. Informationen über spezialisierte Kardiologen. Auf der Homepage ist der Dokumentarfilm „Fünf Herzen, fünf Menschen, fünf Leben“ über Menschen mit angeborenem Herzfehler und deren Umgang damit zu sehen.

Internet: www.kompetenznetz-ahf.de

„**Angeborene Herzfehler: Einflüsse auf die kindliche Entwicklung und psychosoziale Adaption**“, Katja Hülser, 2007, Verlag Dr. Kovac, Hamburg, ISBN: 978-3-8300-3240-3. Eine Studie über die Möglichkeiten gesunder Entwicklung von Kindern trotz eines angeborenen Herzfehlers.

„**Sport macht stark**“, Dr. Elisabeth Sticker, Shaker Verlag Aachen, ISBN: 3-8322-2217-0, 48€. Die Autorin schreibt über die Auswirkungen von Bewegungsmangel und Überbehütung bei/von kranken Kindern.