

Herzkrank und erkältet: Wann darf man wieder Sport machen?

Husten, Schnupfen und Fieber sind bei wechselhafter Wetterlage keine Seltenheit. Wann können herzkranken Menschen nach einer Erkältung oder grippalem Infekt wieder Sport treiben? Ein Sportkardiologe gibt Rat

Heute noch mild, morgen schon wieder kalt: Plötzlich wechselnde Wetterlagen gehen oftmals auch mit einer steigenden Zahl an grippalen Infekten, mit Husten, Schnupfen und Fieber einher. Gerade für Menschen mit Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern, einer koronaren Herzkrankheit (KHK) oder einer Herzklappenerkrankung ist der Schutz ihres Herzens vor einer möglichen zusätzlichen Schädigung durch eine Grippe (Influenza) oder einen grippalen Infekt wichtig. Häufige Fragen vieler Herzpatienten sind in diesem Zusammenhang: Wie erkenne ich, dass mein Herz infolge einer Grippe geschädigt ist? Kann ich mich durch eine Grippeimpfung davor schützen? Und wie lange muss ich nach einer Erkältung, einem grippalen Infekt oder einer Grippe mit dem Sport pausieren? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt hier Sportkardiologe Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Infos sind auch unter www.herzstiftung.de/sport-nach-erkaeltung abrufbar.

Wichtig für Herzranke: Grippeimpfung zum Schutz vor Herzbeteiligung

„Eine Grippeimpfung ist gerade für Herzpatienten in jedem Fall ratsam. Denn eine echte Grippe, die Influenza, wirkt sich bei etwa jedem zehnten Erkrankten auch auf das Herz aus“, sagt Prof. Scharhag, der die Professur für Sport- und Leistungsphysiologie am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien innehat. „Unter anderem kann eine Herzmuskelentzündung, die Myokarditis, die Folge sein.“ Daher sind ohnehin Herzranke bei einer Grippe eher gefährdet, dass es zu weiteren Herzproblemen kommt. Mit einer Impfung gegen Grippe (Influenzaviren) lässt sich die Erkrankungswahrscheinlichkeit oder zumindest die Schwere einer Influenza verringern – und damit auch das Risiko einer Herzmuskelentzündung. Allerdings werden die meisten Infektionen der oberen Atemwege nicht durch Influenzaviren, sondern durch andere Viren wie Adenoviren oder Rhinoviren hervorgerufen. Man spricht dann von einem grippalen Infekt im Unterschied zu einer Grippe – auch wenn mitunter die Symptome ähnlich sind. „Auch diese Viren können – wenn auch seltener als Influenzaviren – eine Herzmuskelentzündung begünstigen, vor allem, wenn sich der Erkrankte nicht genügend schont und auskuriert“, betont Scharhag.

Herzbeteiligung: Was sind typische Anzeichen?

Die Anzeichen einer Herzbeteiligung sind relativ unspezifisch, am häufigsten anzutreffen sind

- Müdigkeit,
- Abgeschlagenheit,
- Kurzatmigkeit oder
- Engegefühl in der Brust bzw. Schmerzen hinter dem Brustbein oder
- Herzstolpern (bei etwa jedem fünften Betroffenen).

Bei diesen Symptomen sollte man umgehend zum Arzt, der bei Verdacht auf eine Beteiligung des Herzens neben der Anamnese und einer körperlichen Untersuchung, ein EKG, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und eine Blutuntersuchung vornehmen wird. Lässt sich mit

den aufgeführten Untersuchungen eine Beteiligung des Herzens nicht zweifelsfrei nachweisen oder ausschließen, ist als nächster Schritt eine Kernspintomographie (Kardio-MRT) des Herzens erforderlich.

Wie lange nach einem Infekt bis zum sportlichen Neustart pausieren?

Gegen einen grippalen Infekt gibt es keine spezifische Therapie. Dennoch lassen sich die Symptome - wie auch bei einer Influenza - durch Erkältungsmittel wie Nasentropfen oder fiebersenkende Mittel häufig bessern. Oft empfinden Betroffene auch das Inhalieren als hilfreich. Wer sich wieder fitter fühlt, kann zunächst Spaziergänge an der frischen Luft absolvieren.

Auf Sport sollte man hingegen generell für die Dauer der Erkrankung verzichten, rät Sportkardiologe Scharhag. Der Körper sei in dieser Phase geschwächt. Eine sportliche Belastung beeinflusse dann das Immunsystem und könne somit schädlich sein. „Wie lange die Sportpause sein sollte, lässt sich pauschal nicht sagen, weil jeder Infekt unterschiedlich verläuft und sich jeder Betroffene individuell unterschiedlich schnell erholt.“ Meist liege man bei einem gewöhnlichen grippalen Infekt der oberen Atemwege mit einer Pause zwischen sieben und 14 Tagen richtig. Bei einer Influenza sollte man sogar mindestens 14 Tage pausieren. „Bis zu einem sportlichen Neustart mit zunächst niedrigen Belastungsintensitäten sollten wenigstens zwei bis drei symptomfreie Tage vorliegen.“

Generell sind bei Erkältung, grippalem Infekt oder Grippe folgende Punkte zu beachten

- Je stärker der Infekt war, desto länger die Pause.
- Bereits bei leichten Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten auf Sport und Training verzichten.
- Bei Gliederschmerzen oder Fieber ist körperliche Schonung erforderlich und Sport absolut tabu.
- Sind die Beschwerden/Symptome weg und es besteht wieder eine gute Leistungsfähigkeit im Alltag (z.B. erkennbar beim Treppensteigen), kann sanft mit lockerem bzw. erholsamem Training gestartet und dieses behutsam nach Befindlichkeit über ein bis zwei Wochen gesteigert werden. Dabei immer auf den eigenen Körper achten und z.B. den Puls kontrollieren.
- Bei Mattigkeit/Energielosigkeit mit dem Sport lieber noch warten. Und bei Unklarheiten hinsichtlich der Belastbarkeit sicherheitshalber beim Arzt vorstellen.
- Wurde eine Herzbeteiligung/Myokarditis festgestellt, muss mindestens drei Monate pausiert werden und die Sporttauglichkeit von einem Sportkardiologen u. a. mit Ruhe-EKG, Herzultraschall und Belastungs-EKG beurteilt werden. Bei regelrechten Befunden kann dann wieder mit dem Sport begonnen werden.

Tipps:

Eine Sprechstunden-Antwort bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/sport-nach-erkaeltung

Tipps für Herz-Kreislauf-Patienten zum Thema Kälte bei Herzproblemen: www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte

Experten-Tipps zum Sport zu Hause bietet die Herzstiftung unter an www.herzstiftung.de/sport-zu-hause an.