

## Sport für herzkranke Kinder: Jede Bewegung zählt!

**Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler können in aller Regel Sport treiben und sollten es auch. Neuer Experten-Ratgeber der Kinderherzstiftung informiert über den medizinischen Kenntnisstand, wichtige Anlaufstellen für Eltern sowie Möglichkeiten und Grenzen sportlicher Aktivität bei Kindern mit angeborenem Herzfehler**

Bewegung ist wichtig, um das Herz zu trainieren, den Blutdruck stabil zu halten und ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler. Rund 8.700 Kinder werden jedes Jahr in Deutschland mit einem Herzfehler geboren. Längst gilt auch für sie die Empfehlung, sich nach ihren individuellen Möglichkeiten, ausreichend regelmäßig zu bewegen. Eine chronische Herzerkrankung und damit einhergehende körperliche Einschränkungen sollten dem keineswegs im Wege stehen. „Das Gegenteil sollte der Fall sein“, sagt Dr. Nicole Müller, Oberärztin der Abteilung Kinderkardiologie und Leiterin der Sektion Sportmedizin am Universitätsklinikum Bonn. „Sport ist etwas Positives, es geht um ein gutes Gefühl, um körperliche Bewegung, die Spaß macht, die uns kräftigt, Kontakt zu anderen Menschen schafft und uns einfach guttut.“ Dank ihres natürlichen Bewegungsdrangs testen schon kleine Kinder die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit aus und erlangen so Vertrauen in ihren Körper. Dadurch bauen sie Selbstbewusstsein auf und schulen ihre Eigenwahrnehmung. Dies durch gezielte sportliche Aktivität zuzulassen, fällt Eltern herzkranker Kinder verständlicherweise aufgrund der Vorgeschichte ihres Kindes oftmals schwer, berichtet Dr. Müller aus eigener Erfahrung an der Sportambulanz des Bonner Uniklinikums.

Hilfe bietet die Kinderherzstiftung mit einem aktuellen Experten-Ratgeber. Worauf Eltern für ihr Kind oder Jugendliche und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler bei der Wahl ihrer Sportart (Belastungsarten verschiedener Sportarten, Verletzungsrisiken etc.) in Schule, Verein oder Kinderherzsportgruppe achten sollten, an welche Anlaufstellen sie sich wenden können, darüber informiert der aktuelle Sonderdruck der Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung „Herzfehler und Sport - Neue Perspektiven für mehr Gesundheit und Lebensqualität“ (2024). Der kostenfreie 22-seitige Ratgeber, verfasst von Dr. med. Nicole Müller, Sektion Sportmedizin, Universitätsklinikum Bonn, kann bei der Deutschen Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden.

„Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen ist derzeit ein großes Problem - auch unter den Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler. Dem müssen wir dringend gegensteuern. Aktuelle Studien zeigen, dass etwa 85 Prozent der Betroffenen ohne Einschränkung Sport treiben können“, betont Kai Rünenbrink, Projektleiter der Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung. „Eltern raten wir zu einem Sporttauglichkeitstest, in dem der behandelnde Kinderkardiologe die Belastbarkeit des Kindes genau dokumentiert. Das bringt Eltern, Lehrern oder Trainern mehr Klarheit und beugt einer Überbehütung vor.“ Welche sportlichen Aktivitäten für ein herzkrankes Kind oder Jugendlichen in Frage kommen und welche Risiken zu berücksichtigen sind, sei immer im Einzelfall von der behandelnden Kinderkardiologin oder des behandelnden Kinderkardiologen zu beurteilen. „Unsere Informationen sollen Betroffene dabei unterstützen, die individuell passende Sportart oder körperliche Aktivität für sich zu finden“, so Rünenbrink.

Das kompetente Wissen zu diesem Thema kommt zum richtigen Zeitpunkt. Denn laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Kinder mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv

sein. Der deutschen KiGGS-Studie zufolge schaffen das aber nur 25,9 Prozent aller gesunden Kinder und Jugendlichen. Das Kompetenznetz Angeborene Herzfehler meldet aus seinem Nationalen Register, dass nur 8,8 Prozent der Kinder mit angeborenem Herzfehler dieses tägliche Bewegungspensum erreichen. Dabei ist eine körperliche Fitness auch entscheidend, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Leben vorzubeugen.

### **Die richtige Sportart finden: Worauf ist zu achten?**

Ein Hauptmotiv für die Wahl sollte der Spaß daran sein. Grundsätzlich müsse das Leistungsniveau für die jeweilige Sportart mitbedacht und mit dem Behandlungsteam besprochen werden, so die Kinderkardiologin Dr. Müller. Der Ratgeber der Kinderherzstiftung bietet eine hilfreiche Übersicht, die an die neue Leitlinie angelehnt ist. Diese teilt Sportarten in Gruppen ein, die verschiedene Belastungsformen berücksichtigen. „Die Unterscheidung von statischer und dynamischer Belastung kann helfen, die Sportart zu finden, die für einen bestimmten Herzfehler gut passen könnte“, erklärt Dr. Müller. Zum Beispiel zählen Ballsportarten wie Basketball, Fußball oder Volleyball zur Gruppe mit hoher dynamischer und geringer statischer Belastung, während Trendsportarten wie Skateboarden, Snowboarden oder aber Sprungdisziplinen der Leichtathletik zur Gruppe mit hoher dynamischer und hoher statischer Belastung zählen. Allerdings gebe es auch viele Sportarten, die Mischformen sind und die Belastungsformen je nach Ausführung stark variieren können. Eine weitere Übersicht zeigt anhand von Beispielen den Grad der Verletzungsrisiken von Sportarten an und wie die Empfehlung bei Einnahme von Gerinnungshemmern lautet.

### **Wo liegen Grenzen?**

Eine Einschränkung der Sporttauglichkeit, bei der von ärztlicher Seite von körperlicher Belastung oder Sport abgeraten werden muss, kann in seltenen Fällen erforderlich sein, beispielsweise

- wenn sich Herzrhythmusstörungen unter Belastung verschlimmern,
- bei Engstellen an Herzklappen oder massiven Undichtigkeiten der Herzklappen,
- bei selten auftretenden, angeborenen Erkrankungen der elektrischen Leitung des Herzens, mit hohem Potenzial für bösartige Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern.

### **Sportunterricht: Enge Absprachen zwischen Eltern, Ärzten und Lehrkräften wichtig**

Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder bei komplexen Herzerkrankungen, sobald sie alt genug sind, in regelmäßigen Abständen eine Belastungsuntersuchung auf einem Fahrradergometer oder einem Laufband absolvieren. Viele Kinder können das schon im Alter von fünf oder sechs Jahren. „In der Regel werden EKG, Blutdruck und Sauerstoffsättigung aufgezeichnet, so dass mögliche sportassoziierte Probleme erfasst werden können“, erläutert Dr. Müller. Der Test biete zugleich die Möglichkeit, im Beisein der Kinderkardiologin oder des Kinderkardiologen die eigene Grenze auszutesten. „So sehen die Eltern, dass ihre Kinder merken, wann sie aufhören müssen. Das gibt ihnen häufig mehr Sicherheit.“

Mit Blick auf den Sportunterricht kommt den Eltern eine Schlüsselrolle zu, da sie alle relevanten Befunde ihres Kindes zur verpflichtenden Einschulungsuntersuchung mitbringen sollten. „Ein generelles Verbot von Schulsport ist nur in Ausnahmefällen notwendig und sinnvoll. Denn regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig und unerlässlich für die Entwicklung von Kindern, auch auf psychischer Ebene“, unterstreicht die Oberärztin Dr. Müller, die auch Co-Autorin der Leitlinie „Sport bei angeborenen und erworbenen Herzerkrankungen“ ist. Enge Absprachen und Kooperation zwischen Lehrkräften, Eltern und Ärzten seien unumgänglich für einen abwechslungsreichen und vielschichtigen Sportunterricht, aber auch um eine Gefährdung des Kindes zu vermeiden.

### **Anlaufstellen bei Unklarheiten**

Einige Kinderkliniken, insbesondere kinder-kardiologische Abteilungen, haben inzwischen Ärztinnen und Ärzte, die sich auf Kindersportmedizin spezialisiert haben. Auch in kinder-kardiologischen Schwerpunktpraxen besteht manchmal die Möglichkeit, sportmedizinische Untersuchungen durchzuführen. Wenn es im Rahmen dieser Untersuchungen Unklarheiten gibt, können sich diese wiederum an ein neu gegründetes „Expertenforum Kindersportkardiologie“ wenden, in dem Menschen zusammenkommen, die sich besonders in diesem Bereich spezialisiert haben. Interessierte erhalten Informationen

unter <http://www.herzstiftung.de/expertenforum-kindersportkardiologie>

(wi)

### **Tipps:**

Der Sonderdruck „Herzfehler und Sport – Neue Perspektiven für mehr Gesundheit und Lebensqualität“ (22. S.) der Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung, verfasst von Dr. Nicole Müller, Universitätsklinikum Bonn, kann kostenfrei angefordert werden per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder per Tel. unter 069 955128-400.

Video des Online-Seminars mit Dr. Nicole Müller zum Thema „Sport mit angeborenen Herzfehlern“ – Dürfen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler sportlich betätigen, worauf muss dabei geachtet werden und welche Voruntersuchungen sind nötig?

<http://www.herzstiftung.de/herzfehler-sport>

### **Weitere Informationen:**

<http://www.herzstiftung.de/expertenforum-kindersportkardiologie>

<http://www.herzstiftung.de/herzfehler-sport>

<http://www.herzstiftung.de>