

## Sport für herzkranken Kinder: „So normal und so viel wie möglich“

### **Zum Tag des herzkranken Kindes (5. Mai): Aktionsbündnis Angeborene Herzfehler (ABAHF) weist auf Wichtigkeit des Sports für herzkranken Kinder hin / Ratgeber mit Experten-Interview und vielen Tipps zu Sport und Bewegung bei angeborenem Herzfehler**

(Frankfurt a. M., 3. Mai 2018) „Bewegung ist für alle Kinder wichtig“, sagt Prof. Dr. Birna Bjarnason-Wehrens vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln. „Auch herzkranken Kinder sollten ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen und möglichst keine Einschränkungen erfahren.“ Denn die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen bestimmen maßgeblich die körperliche und motorische Entwicklung. Darüber hinaus sind sie entscheidend für die Entfaltung psychosozialer, emotionaler und kognitiver Fähigkeiten. Durch Bewegung „erleben“ Kinder sich gewissermaßen selbst, eine grundlegende Voraussetzung, um Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung aufzubauen. Das heißt: Sobald sich die Kinder von dem Eingriff an ihrem Herzen erholt haben, sollten sie heruntrollen wie alle anderen Kinder auch. Vorsicht ist nur bei wenigen von ihnen mit schwerem Herzfehler geboten. „Wer einen angeborenen Herzfehler hat kann Sport treiben - mit wenigen Ausnahmen“, betont auch Kai Rügenbrink, Sprecher des Aktionsbündnisses Angeborene Herzfehler (ABAHF). „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, „ist immer im Einzelfall vom behandelnden Kinderkardiologen zu beurteilen“, so Rügenbrink.

### **Sportverbot für nur zwei Prozent der herzkranken Kinder**

„Herzkranken Kinder sollten mit Gleichaltrigen spielen und bei all deren Aktivitäten mitmachen können“, meint Prof. Bjarnason-Wehrens, „das erhöht ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensqualität.“ Die Expertin äußert sich ausführlich zu dem Thema im Sonderdruck „Sport und Bewegung mit angeborenem Herzfehler“ der Deutschen Herzstiftung, der kostenfrei angefordert werden kann (Tel. 069 955128 400 oder [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)). Im Vorschulalter sind vielfältige spielerische Aktivitäten wichtig um die Bewegungs- sowie Wahrnehmungserfahrungen zu erweitern sowie Koordination und Gleichgewichtssinn zu fördern. Für ältere Kinder rücken Sportarten in den Vordergrund, die gerade bei Gleichaltrigen angesagt und ‚in‘ sind, wie etwa Radfahren, Kickboard, Longboard oder Inlinefahren oder auch Mannschaftsspiele wie Fußball oder Basketball. Das Mitmachen fördert die Akzeptanz untereinander. Teilnahme am Schulsport und Freizeitaktivitäten Gleichaltriger ist für die meisten Kinder mit angeborenem Herzfehler möglich. Laut einer Untersuchung am Universitätsklinikum in Köln können rund 85 Prozent von ihnen ohne Einschränkungen beim Schulsport mitmachen. Nur bedingt teilnehmen dürfen Kinder mit Herzschrittmachern, Kinder die blutverdünnende Medikamente einnehmen müssen oder einen inoperablen Herzfehler haben. Für nur etwa zwei Prozent der herzkranken Kinder muss ein Sportverbot ausgesprochen werden.

Viele Eltern, Familien und andere Betreuer sind gut darüber informiert, wie wichtig Bewegung und Sport für das Kind sind. Eine körperliche Fitness ist auch entscheidend, um Herzkreislauf-Erkrankungen im späteren Leben vorzubeugen. „Dennoch bewegen sich viele herzkranken Kinder zu wenig. Im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen weisen sie deswegen Defizite in ihrer motorischen

Entwicklung auf“, betont Prof. Bjarnason-Wehrens. Diese lassen sich am besten durch Bewegung ausgleichen. Eine Möglichkeit dazu bieten beispielsweise die bundesweit rund 15 bis 20 Kinderherzsportgruppen. „Optimal ist es, wenn die Kinder daran teilnehmen, bevor sie in die Schule gehen“, rät die Kölner Expertin. Im Vorschulalter geht es insbesondere darum, Koordination und Körperwahrnehmung zu schulen und Belastungsgrenzen aufzuzeigen. Für ältere Kinder werden Mannschaftsspiele und Ausdauersport angeboten. Die Kinderherzsportgruppen werden von besonders ausgebildeten Sportlehrer/innen geleitet und von einem Arzt, der auch beim Sport mitmacht, überwacht. Findet sich kein Angebot in der Nähe des Wohnortes, können sich Eltern z. B. an Sportvereine wenden. Einige von ihnen bieten Sportförderprogramme für Kinder mit motorischen Defiziten an. Spezielle Sportgruppen für asthma- oder krebskranke Kinder eignen sich ebenfalls, da sie ähnlich ausgerichtet sind.

### **Dynamische Sportarten mit viel Bewegung ratsam**

Eltern sollten so früh wie möglich darauf achten, dass ihre Kinder, sobald sie sich von dem Eingriff am Herzen erholt haben, in Kindergarten, Schule und Freizeit an allen Aktivitäten teilhaben, und zwar „so normal und so viel wie möglich“, ergänzt Prof. Bjarnason-Wehrens. Jedes Kind ist anders und die individuellen Unterschiede sehr groß. Daher ist es schwierig, eine generelle Empfehlung für Kinder mit angeborenem Herzfehler zu geben. Die Klassifikation ihrer Sporttauglichkeit geht im Wesentlichen von den Restbefunden aus, die nach einem korrigierenden Eingriff noch vorhanden sind, und wie schwerwiegend sie sind. Zudem spielen auch spezielle Behandlungen eine Rolle. Die Kriterien sind in der Leitlinie „Sport bei angeborenen Herzerkrankungen“ der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie festgehalten. „Kinder ohne Restbefund können uneingeschränkt Sport treiben“, betont Prof. Birna Bjarnason-Wehrens. „Diese Botschaft ist wichtig.“

**Tipps:** Der Sonderdruck „Sport und Bewegung mit angeborenem Herzfehler“ (11. S.) der Deutschen Herzstiftung mit einem Interview mit Prof. Birna Bjarnason-Wehrens und weiteren Tipps kann kostenfrei angefordert werden per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder per Tel. unter 069 955128-0).

Die Broschüre „Sport macht stark! – Herzkranken Kinder und Jugendliche im Sportunterricht“ vom Bundesverband Herzkranken Kinder e.V. steht als Download unter [https://www.bvhk.de/wp-content/uploads/2016/10/Sport\\_macht\\_stark-2013.pdf](https://www.bvhk.de/wp-content/uploads/2016/10/Sport_macht_stark-2013.pdf) zur Verfügung.

### **Das Aktionsbündnis Angeborene Herzfehler (ABAHF)**

Um in der Öffentlichkeit mit einer Stimme für eine bessere Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern und deren Familien einzutreten und ihnen noch effektiver zu helfen, haben sich 2014 auf Initiative der Deutschen Herzstiftung e. V. sechs bundesweit tätige Patientenorganisationen zum „Aktionsbündnis Angeborene Herzfehler“ (ABAHF) zusammengeschlossen. Die Organisationen sind: Bundesverband Herzkranken Kinder e.V., Bundesvereinigung Jemah e.V., Fontanherzen e.V., Herzkind e.V., Interessengemeinschaft Das Herzkranken Kind e.V. und die Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung e.V.

Etwa 7.000 Neugeborene mit angeborenem Herzfehler kommen in Deutschland jährlich zur Welt. Heute erreichen rund 90 % dieser Kinder dank der Fortschritte der Kinderherzchirurgie und Kinderkardiologie das Erwachsenenalter. Die Zahl der Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler (EMAH) wird auf 280.000 bis 300.000 geschätzt.