

# Herz-Kreislauf-Check – wozu?

Risiken erkennen – Grenzen beachten



**Dr. med. Michael Schlegl** ist Internist und Kardiologe. Er spezialisierte sich am Deutschen Herzzentrum Berlin und der Charite u. a. auf die kardiale Leistungsdiagnostik.



**Dr. med. Ralf Bartels**, Internist und Kardiologe, war leitender Funktionsarzt am Deutschen Herzzentrum Berlin. Seine Schwerpunkte sind u. a. kardiale Vorsorge und Ultraschall des Herzens.



**Dr. med. Willi Heepe**, Internist und Sportmediziner, ist ehemaliger medizinischer Direktor des Berlin-Marathons. Er ist Fachbuchautor zum Thema Ausdauersport.

Führungskräfte sind aufgrund des ständig wachsenden Leistungsdrucks überdurchschnittlichen Belastungen ausgesetzt. Dadurch steigt auch das Bedürfnis nach Ausgleich, Bewegung und Abbau von Stress. Regelmäßige sportliche Aktivität hilft, das Herzinfarktrisiko zu senken und die Lebenserwartung zu steigern. Um mithilfe von Sport eine dauerhafte Gesundheit erzielen zu können, sind jedoch die Erkennung von Risikofaktoren und die Ermittlung der individuellen Leistungsgrenze wichtige Voraussetzungen, wie **Dr. med. Michael Schlegl**, **Dr. med. Ralf Bartels** und **Dr. med. Willi Heepe** von der Praxis Westend für Kardiologie, Sport- und Präventivmedizin in **Berlin** berichten.

Wissen ist Macht, sagt ein alter Spruch, der heute mehr denn je gilt. Wer über seine Gesundheit Bescheid weiß, wer seine Blutdruck- und Cholesterinwerte kennt, hat es selbst in der Hand, gefährliche Entwicklungen zu entschärfen. Oft bleiben diese Gefahren jedoch unentdeckt und können im Laufe der Jahre Lebensfreude und Leistungsfähigkeit empfindlich einschränken und sogar das Leben selbst bedrohen. Mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung und eine hohe Arbeitsbelastung sind sehr häufig Bestandteile des unter hohem Leistungsdruck stehenden Berufstätigen. Den meisten ist durchaus bewusst, dass diese Lebensführung nicht gesund sein kann. Das tatsächliche Risiko wird allerdings meist unterschätzt.

Insbesondere für Führungskräfte und Manager stellt sich die Frage, wie Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Anbetracht der zunehmenden Belastungen der globalisierten Welt auf ein dauerhaft hohes Niveau gebracht werden oder langfristig auf einem hohen Level gehalten werden können. Zur Erhaltung der Gesundheit besteht ein zunehmender Wunsch und ein Streben nach gesunder Ernährung, Gewichtsreduktion sowie



© Praxis Westend Berlin 2007

Sport und Bewegung. Um Krankheiten effektiv vorbeugen zu können, sind darüber hinaus regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und die Abklärung von individuellen Risikofaktoren von Bedeutung. Doch trotz aller Präventionsprogramme, z. B. den Check-up-Untersuchungen von Firmen bis hin zu den Vorsorgemaßnahmen der Krankenkassen, kennen viele Menschen ihr individuelles Risikoprofil nicht, insbesondere nicht das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine zunehmende Anzahl von Menschen, insbesondere männlichen Geschlechts, leidet mit ansteigendem Alter bereits unter einer nicht erkannten Herz-Kreislauf-Erkrankung wie beispielsweise einem manifesten Bluthochdruck oder einer koronaren Herzerkrankung. Gerade Führungskräfte sollten daher wissen, wie es um ihre Gesundheit und ihr individuelles Herz-Kreislauf-Risiko steht. Ebenso sollte ihnen ein sicherer Weg zur Vorbeugung

und Behandlung von Risikofaktoren bzw. manifesten Erkrankungen, z. B. durch Ausübung von Ausdauersport aufgezeigt werden.

### **POSITIVE EFFEKTE DURCH BEWEGUNG**

Ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist der Mangel an Bewegung. Viele Menschen sind der Meinung, sie bewegen sich ausreichend. Hierzu werden alltägliche Tätigkeiten wie der morgendliche Weg vom Parkplatz ins Büro oder der mehrfach tägliche Gang über lange Flure gezählt. Meist ist nicht bekannt, wie viel Bewegung der Organismus tatsächlich braucht und welche positive Einflüsse sportliche Aktivität auf den Kreislauf ausübt. Neben einem positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl und einer Steigerung der inneren Ausgeglichenheit und des körperlichen Wohlbefindens werden dem Sport heutzutage

folgende Wirkungen zugeschrieben:

Der Stoffwechsel wird positiv verändert, z. B. durch den ausgleichenden Einfluss auf den Insulinhaushalt und die Reduktion der Cholesterin-, Triglyzerid- und Harnsäurewerte. Das Körpergewicht kann dadurch deutlich reduziert werden. Der Gefäßwiderstand wird über eine Verbesserung des Trainingszustandes der Muskulatur verringert. Dies führt zu einer Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz und somit zu einer Entlastung des Herzens und Ökonomisierung des Kreislaufs. Die Leistungsreserven nehmen zu.

Die Zusammensetzung des Blutes ändert sich, das Thromboserisiko wird gesenkt. Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden verbessert, der Bewegungs- und Stützapparat wird durch eine Kräftigung der Muskulatur gefördert. Insgesamt führt regelmäßige sportliche Aktivität, das haben Studien innerhalb der letzten 40 Jahren eindeutig bewiesen, zu einer deutlichen Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos.

### **HERZ-KREISLAUF CHECK**

Die Auswahl der sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen richtet sich nach der Häufigkeit und Gefährlichkeit, mit der Erkrankungen in der Bevölkerung auftreten. An der Spitze stehen hierbei, noch weit vor den Krebserkrankungen von Darm, Lungen Prostata und Brust, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. der Herzinfarkt, der Schlaganfall oder der plötzliche Herztod. Ein moderner und schonender Vorsorge-Check kann bereits innerhalb von zwei Stunden eine lang anhaltende und zuverlässige Sicherheit über mögliche Risiken geben. In Anbetracht der umfangreichen modernen technischen Möglichkeiten und der oft nur begrenzt zur Verfügung stehenden zeitlichen Ressourcen des zu Untersuchenden, sind die individuelle Planung, die effektive Gestaltung sowie die präzise Analyse der Ergebnisse auf höchstem medizinischen Kenntnisstand essentielle Grundlagen einer modernen Vorsorgeuntersuchung. Zudem ist eine individuelle Anpassung der präventiven oder therapeutischen Empfehlungen,



inklusive einer persönlichen Lebensstilberatung, äußerst sinnvoll. Nur so lassen sich Vorbehalte gegen präventivmedizinische Untersuchungen abbauen und eine hohe Akzeptanz erzielen. Die Durchführung eines Basis-Checks oder eines weiterreichenden Vorsorge-

der körperlichen Untersuchung, den Laboruntersuchungen der wichtigste Organsysteme und des Stoffwechsels sowie anhand der Ergebnisse der technischen Untersuchungen (Belastungs- EKG, Ultraschalluntersuchungen des Herzens und des Gefäßsystems) eingeleitet. Der

weiteren Checks sind außerdem weitere Laborparameter, die eine spezifische Einschätzung des individuellen Risikoprofils ermöglichen.

## SPORTKARDIOLOGISCHE BERATUNG

Kardiologische Fragestellungen im Sport sind häufig und nehmen mit steigendem Alter zu. Sie erfordern die Berücksichtigung sowohl kardiologischer als auch leistungsphysiologischer Kriterien. Einem scheinbar Gesunden mit Risikofaktoren ist mit der globalen Empfehlung „Treiben Sie Sport“ genauso wenig gedient, wie einem Sportler mit Bluthochdruck, dem der gut gemeinte Ratschlag gegeben wird, Belastungsspitzen zu meiden. Anfänger, Wiedereinsteiger oder bereits sportliche aktive Menschen mit bzw. ohne Risikofaktoren oder Herzerkrankungen erwarten eine differenzierte Analyse bezüglich Ihrer Sportausübung. Ebenso sollten konkrete Empfehlungen über deren körperliche beziehungsweise sportliche Belastbarkeit gegeben werden. Dies betrifft sowohl den Sportler im Freizeit- und Breitensport als auch den im Leistungssport. Ziel ist es, Schaden vom Sporttreibenden abzuwenden und positive adaptive Veränderungen durch die Empfehlungen zu fördern. Ebenso sollte die Sporttauglichkeit bei Vorerkrankungen im Sinne von pro und contra abgewogen werden, Leistungsgrenzen ermittelt und somit eine sichere Ausübung des Sports ermöglicht werden.

Die moderne Sportkardiologie bietet mit der Laktat-Stufendiagnostik in Kombination mit der Spiroergometrie die modernsten und präzisesten Messmethoden zur Erfassung der individuellen Leistungsfähigkeit. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen ermöglichen fundierte Aussagen über den aktuellen Leistungsstand, die Leistungsreserven und das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko. Entsprechend lässt sich anhand der Daten ein Trainingsplan erstellen, der ein effektives und sicheres Training bzw. eine optimale Wettkampfvorbereitung, z. B. auf einen Marathon, ermöglicht.

*Dr. med. Michael Schlegl, Dr. med. Ralf Bartels und Dr. med. Willi Heepe.*



© Sebastian Kaulitzki, www.shutterstock.com

checks ist abhängig von den Bedürfnissen des Einzelnen, den klinischen Angaben, bereits bekannten Risikofaktoren bzw. den Ergebnissen bereits erhobener Befunde. Der Basischeck dient zur Aufdeckung (Früherkennung) von Krankheiten und Risikofaktoren. Präventive oder therapeutische Maßnahmen werden entsprechend der angegebenen Anamnese,

erweiterte Vorsorgecheck beinhaltet modernste Bildgebungsverfahren und weiterreichende Untersuchungstechniken, wie z. B. eine stress-echokardiographische Untersuchung oder schnittbildgebende Verfahren (Magnetresonanztherapie und Computertomographie des Herzens bzw. Magnetresonanztherapie des Gefäßsystems). Bestandteil des er-