

09. Januar 2018 Prof. Dr. Curt Diehm Fit & in Form

Gesund mit Diehm

Herztod beim Skifahren

Wer ohne entsprechende Vorbereitung auf die Skipiste geht, hat ein signifikant höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Das hat eine aktuelle Studie ergeben. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Sport ist gesund. Dem wird niemand widersprechen. Und im Winter ist es für fast 10 Millionen Deutsche das alpine Skifahren. Der Deutsche Skiverband DSV zählt knapp 7,5 Millionen aktive Alpin-Skifahrer und 2 Millionen Snowboarder in Deutschland. Doch während alle von ihnen vom Risiko möglicher Frakturen bei Stürzen wissen, ist kaum bekannt, dass das untrainierte Skifahren auch zum Herzinfarkt führen kann.

Die meisten Infarkte passieren am ersten oder zweiten Tag

Auf der Jahrestagung der europäischen Herzgesellschaft haben Mediziner der Universitätsklinik Innsbruck die Ergebnisse ihrer Untersuchung präsentiert. Zusammengefasst kann man sagen: Skifahrer, die ohne regelmäßiges Training und ohne vorausgegangene Skigymnastik in den Winterurlaub fahren, haben ein hohes Risiko für Herzinfarkte oder den plötzlichen Herztod.

Laut der Studie ist der plötzliche Herztod sogar für rund 40 Prozent aller Todesfälle bei Wintersporttouristen verantwortlich. Die meisten Infarkte ereignen sich dabei bereits am ersten oder zweiten Tag nach Beginn des Skifahrens. Wahrscheinlich spielt dabei die Höhe eine wichtige Rolle, denn die meisten Infarkte traten bei einer Höhe von 1.347 Metern über dem Meeresspiegel auf.

Das Risiko minimieren

Dabei kann man das Risiko sehr wirkungsvoll minimieren. Kardiologen empfehlen ein konsequentes Training vor den Winterferien. Ideal eignen sich dafür spezielle Skigymnastik-Kurse, die überall angeboten werden. Sie trainieren nicht nur das Herz-Kreislaufsystem für die bevorstehenden Belastungen, gleichzeitig werden auch die Muskulatur und der Bewegungsapparat optimal vorbereitet. Das mindert natürlich auch die Gefahr herkömmlicher Verletzungen.

Außerdem sollte niemand gleich am ersten Tag „volles Risiko“ gehen und sich schon zu Beginn die schwarzen Pisten herunterstürzen. Schonen Sie sich gerade während der ersten Tage. Der Körper benötigt zwei bis drei Tage, um sich an die Höhe zu gewöhnen.

Und zum Schluss noch eine dringende Bitte von meiner Seite: Tragen Sie unbedingt einen Skihelm. Prominente Opfer, denen mit einem Helm wahrscheinlich viel Leid erspart geblieben wäre, gibt es genügend.