

Laut Bergunfallstatistik des DAV sind Stürze die häufigste Unfallursache in allen Bergsportdisziplinen. Bei den tödlichen Ereignissen sind mehr als ein Drittel durch Herz-Kreislauf-Versagen bedingt. Auffällig ist außerdem, dass Wanderer und Skiläufer am häufigsten von Unfällen betroffen sind. DAV Panorama widmet sich in dieser und der nächsten Ausgabe dem Thema Herz und Kreislauf, im Sommer 2009 folgen Tipps zur Sturzprophylaxe.

In DAV Panorama 2/09 geben wir an gleicher Stelle praktische Tipps zum Herz-Kreislauf-Training.



Foto: Andj Dick

Herz-Kreislauf-Erkrankung

Körperliche Aktivität hat ohne Zweifel einen positiven Einfluss auf Lebenserwartung und Lebensqualität. Andererseits wurde in mehreren Untersuchungen gezeigt, dass anstrengende körperliche Belastung – insbesondere bei Vorerkrankung – mit einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Notfällen verbunden sein kann. Wer sich seiner Risikofaktoren bewusst ist und regelmäßig angemessen trainiert, kann einem Notfall vorbeugen.

Von Martin Burtscher
und Martin Faulhaber

Plötzliche Herztodesfälle treten in der Gesamtbevölkerung mit einer jährlichen Häufigkeit von ein bis zwei pro 1000 Personen auf. Obwohl sie damit eher seltene Ereignisse darstellen, treffen sie – auch die Angehörigen – meist unerwartet und mit furchtbarer Härte. Bergsteigen und Skifahren gehören zu den beliebtesten Sportarten und werden häufig ohne besondere körperliche Vorbereitung und auch bei bekannter Herz-Kreislauf-Erkrankung betrieben. Daher ist das Auftreten von Herznotfällen beim Bergsport eigentlich nicht gänzlich unerwartet.

Eine repräsentative Umfrage in Tirol unter etwa 2500 Ski- und Snowboardfahrern und Bergwanderern brachte folgende Ergebnisse: Bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht Bluthochdruck an erster Stelle, gefolgt von einer koronaren Herzkrankheit mit

oder ohne Herzinfarkt. Zusätzlich zu den bestehenden Erkrankungen sind diese Skifahrer und Bergwanderer seltener regelmäßig körperlich aktiv als gesunde Bergsportler.

Beim Bergwandern sind nach der Bergunfall-Statistik des DAV Probleme mit dem Kreislauf, Überlastung und Erschöpfung die häufigsten Unfallursachen. Stolpern, Umknicken oder

Präventions-Checkliste

- Abklärung vorhandener Risikofaktoren
- Ärztliche Belastungsuntersuchung
- Individuell abgestimmtes Aufbautraining
- Vernünftiges Verhalten/Meiden möglicher Auslöser beim Sport

Ausrutschen sind weniger bedeutend – mindestens die Hälfte aller Todesfälle bei Wanderern ist auf Herz-Kreislauf-Versagen zurückzuführen.

Plötzlicher Herztod – ein Männerproblem?

Der plötzliche Herztod zählt zu den gefürchteten Notfällen im Bergsport. Ohne Berücksichtigung der Dauer der Bergsportausübung ergibt sich aus einer Erhebung in Österreich die höchste jährliche Sterberate für männliche Bergwanderer über 34 Jahre (3,4 Herztodesfälle pro 100.000). Deutlich geringer war diese für männliche Skifahrer der gleichen Altersgruppe und noch weit niedriger lag die Sterberate für weibliche Bergwanderer und Skifahrer. Für Männer fällt ein markanter Häufigkeitsanstieg mit zunehmendem Alter auf. Während bei den Bergwanderern dieser Anstieg ab etwa dem 40. Lebensjahr steil zunimmt, trifft dies bei den Skifahrern erst ab dem 50. Lebensjahr zu. Außerdem ist eine Häufung von Herztodes-

Herztodrisiko in den Bergen

Risikofaktor	Bergwanderer	Skifahrer
Vorangegangener Herzinfarkt	11	93
Bekannte Herzkrankheit	4,7	4,8
Bluthochdruck	1,5	9,0
Hohe Cholesterinwerte	3,4	0,6
Zuckerkrankheit	7,4	1,1
Intensive Belastungen > einmal pro Woche	- 1,4	- 5
Bergsport, allgemein > zwei Wochen pro Jahr	- 5	- 1,2

Quelle: Burtscher

Faktor, um den das Herztodrisiko durch verschiedene Risikofaktoren bei Bergwanderern und Skifahrern gesteigert oder gesenkt wird.

plötzlichen Herztodes beeinflussen. Es konnte gezeigt werden, dass durch einen vorangegangenen Herzinfarkt das plötzliche Herztodrisiko beim Skilauf um fast das Hundertfache (!) und beim Bergwandern um das Zehnfache erhöht ist. Weitere bedeutsame Risikofaktoren sind die mangelnde

- Mehrere Stunden ohne Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr
- Akuter grippaler Infekt.

Besonders ältere Personen und jene, die entweder mit sportlicher Belastung beginnen oder während der Sportausübung Beschwerden zeigen (etwa Brustschmerzen, unangenehmes

kungen und Bergsport

fällen in den späten Vormittagsstunden aufgefallen. Eine tendenzielle Risikozunahme mit zunehmender Höhe kann vermutet werden.

Für Personen, die regelmäßig Alpinsport betreiben, kann allerdings kein erhöhtes Risiko nachgewiesen werden. In der Tabelle rechts oben sind jene Risikofaktoren aufgelistet, die die Wahrscheinlichkeit eines

Gewöhnung an bergsportspezifische Belastungen, wie etwa das Gehen mit schwerem Rucksack, und die Risikofaktoren Bewegungsmangel, Bluthochdruck, bekannte Herzgefäßerkrankung, Zuckerkrankheit und zu hohe Cholesterinwerte.

Auslöser und allgemeine Präventionsmaßnahmen

Ungewohnte Bedingungen bedeuten für den Organismus immer Stress. So ist es nicht verwunderlich, dass die folgenden Gegebenheiten als Auslöser für Herztodesfälle gefunden wurden:

- Anstrengung am ersten Tag des Bergsporturlaubs (50 Prozent aller Notfälle)
- Starke Anstrengung zu Beginn der Bergtour durch zu schnelles Losgehen
- Starke Anstrengung bei extremen Witterungsverhältnissen

Herzklopfen oder Atemnot), sollten vor der Bergsportausübung im Rahmen einer Belastungsuntersuchung beim Arzt vorhandene Risikofaktoren abklären oder eine bestehende Herzerkrankung ausschließen. Nur zusammen mit einer Minimierung dieser Risikofaktoren (Normalisieren von Blutdruck, Cholesterinspiegel, Zuckerwerten) scheint ein individuell dosiertes Aufbautraining seine vorbeugende Wirkung nützlich entfalten zu können. Während der Alpinsportausübung selbst sollten Personen der Hauptrisikogruppe die genannten möglichen Auslöser für Notfälle (siehe Aufzählung) meiden. □

Die Herz-Kreislauf-Spezialisten Martin Burtscher (Univ.-Prof. Mag. DDr.) und Martin Faulhaber (Dr. Mag.) forschen und lehren am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck und engagieren sich unter anderem in der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin.

BergwanderCard

Wanderungen mit der BergwanderCard planen, um die individuelle Belastung optimal zu gestalten. Bestellung: DAV, Von-Kahr-Str. 2-4, „BergwanderCard“, 80997 München (gegen Einsendung eines mit 0,55 Euro frankierten Rückumschlags).