

TEXT DR. ERNST JAKOB, ÄRZTLICHER
DIREKTOR DER SPORTKLINIK HELLERSEN
FOTO © AROCHAU - FOTOLIA.COM

Mythos Sportherz

Manch einer, der regelmäßig Sport treibt, glaubt auch, dass er ein Sportherz hat. Oft ist er etwas enttäuscht, wenn dem nicht so ist. Das Sportherz ist ein großes Herz, das mit einem einzigen Herzschlag eine große Blutmenge ausstößt, seine Herzwände sind kräftig, jedoch nicht verdickt wie beim Bluthochdruckherzen. Das Sportherz kann im Vergleich zum normalen Herzen ein größeres maximales Blutvolumen transportieren.

Es gelangt somit auch eine vergleichbar größere Sauerstoffmenge zu den Muskeln des Sportlers, was wiederum eine höhere Leistungsfähigkeit erklärt. Die Entwicklung zum Sportherzen ist damit günstig und physiologisch in Ausdauersportarten erforderlich. In der Tat werden nur in diesen Disziplinen große Sportherzen gefunden (Radfahrer, Skilangläufer, Läufer u. a.), und auch nur dann, wenn ein Hochleistungstraining über Jahre erfolgt ist.

DAS HERZ DER SPINTER

Sprinter oder Gewichtheber haben eher kleine bis normal große Herzen. Die Größe des Herzens kann absolut oder in Bezug auf das Körpergewicht angegeben werden. Letztere Angabe beschreibt das Sportherz am besten, nämlich mit einem Herzvolumen >12-13 ml/kg Körpergewicht (KG), bei Frauen etwas niedriger als bei Männern. Normalwerte liegen bei 9-11 ml/kg KG. Die Herzgröße kann anlässlich sportmedizinischer Untersuchungen echokardiographisch in einem relativ einfachen Verfahren ermittelt werden.



Die Sporthilfe NRW ist als Institution des organisierten NRW-Sports Träger der Sportklinik Hellersen. Im Präsidium der Sporthilfe sind ausschließlich Vertreter der Bünde und Verbände. Der Vorstand ist hauptberuflich besetzt. Ihm obliegt die Geschäftsführung der Sportklinik Hellersen. Die Sportklinik selbst wurde nach dem Krieg gegründet, um als spezialisiertes Krankenhaus bei Sportverletzungen helfen zu können. Heute verfügt die Klinik über 260 Betten, hat jährlich 6.000 stationäre und 12.000 ambulante Patienten. Pro Jahr werden 4.500 Operationen durchgeführt.

Das Abschätzen der Herzgröße aus der Röntgen-Thoraxaufnahme (Lunge) ist ungenau.

Wie die Sauerstoffaufnahme als die physiologische Kenngröße der Ausdauerleistungsfähigkeit, dürfte auch die Herzgröße zu einem Teil genetisch festgelegt sein, zum anderen wird sie durch jahrelanges Ausdauertraining beeinflusst und verändert. Mit Beendigung des Hochleistungssports wird auch die Herzgröße wieder abnehmen. Große Herzen können aber auch kranke Herzen sein. In diesen Fällen ist es leistungsschwach oder insuffizient. Wiederum ist die Echokardiografie als schonende Untersuchung geeignet, zwischen einem gesunden und einem kranken Herzen zu differenzieren.