

## HERZ- KREISLAUFRISIKO UND SPORT IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN

**Frage: 46 a, Ich leide an Schlafstörungen (Einschlafen und Durchschlafen). Ich habe etwas Übergewicht, leide an erhöhtem Blutdruck und habe viel Druck im beruflichen Alltagsleben. Leider habe ich wenig Zeit für körperliche Bewegung. Am Wochenende versuche ich so viel Sport wie möglich zum Ausgleich zu machen. Dabei kommt es immer wieder zu den selben Symptomen: Plötzlich sticht es in der Brust, ich bekomme keine Luft mehr und ich habe Herzrasen. Deshalb habe ich Angst vor körperlicher Aktivität. Die Abklärung im Krankenhaus beim Kardiologen war völlig unauffällig. Ich habe grosse Sorgen um die Zukunft und habe oft das Gefühl, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein. Für meine Panikattacken hat mir ein entsprechendes „Beruhigungsmittel“ leider nicht geholfen.**

**Antwort:** Für eine erste Einschätzung Ihres individuellen gesundheitlichen Risikos beim Sport nutzen Sie den so genannten „Persönlichen Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test“ (PAPS-Test). Diese „Selbst-Vorsorgeuntersuchung“ hilft Ihnen, wichtige Anhaltspunkte über Ihre persönliche Herz- Kreislaufsituation und ihre grundsätzliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Eine hohe Punktezahl sollte zur Vorsicht und zur Planung unter ärztlicher Aufsicht Anlaß geben.

*»Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!«*

Gustav-Adolf Schur (\*1931), dt. Radrennfahrer

Sport ist jedoch keine Garantie für einen risikofreien Gesundheitszustand. Familiäre, aber auch durch den Lebensstil bedingte Risikofaktoren sind teilweise unabhängig vom Trainingszustand und sollten vorab bekannt sein. Viele vermutete Herzprobleme entpuppen sich als Phänomene der nicht verarbeiteten Angst und Sorge. Dann reagiert die Herzumgebung gleich wie bei einem klinischen Herzleiden mit besorgniserregenden Symptomen: Herzklopfen, Brustenge, Atemnot, Müdigkeit, Leistungsminderung usw. Intention dieses Fragebogens ist es, jeden Einzelnen zu sensibilisieren. Die resultierende Empfehlung steht Ihnen zur persönlichen und freiwilligen Weiterverwendung zur Verfügung. Der Test ersetzt nicht den Arztbesuch und kann keine 100 %-ige Sicherheit über ein bestehendes oder entstehendes Risiko geben. Ein solcher Test kann Ihnen und Ihrem behandelnden Therapeuten jedoch wichtige Hinweise geben, welche im Rahmen Ihrer sinnvollen Planung der sportlichen Aktivität zu berücksichtigen sind. Weiters läßt sich klären, ob nicht doch andere emotional-seelische Faktoren eine störende Rolle spielen. Vor diesen Problemen sollte man dann nicht „davonlaufen“.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zu Herz- Kreislaufisiko und Sport:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- Gibt es Befunde oder symptomatische Hinweise Sie hätten "etwas am Herzen" oder sollten sie nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport betreiben? □ □ □ □ □
- Hatten Sie jemals in Ruhe oder bei körperlicher Belastung Schmerzen in der Brust? □ □ □ □ □
- Wurde bei Ihnen jemals ein Herzgeräusch oder Herzfehler festgestellt? □ □ □ □ □
- Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? □ □ □ □ □
- Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben jemals das Bewusstsein verloren? □ □ □ □ □
- Haben Sie einen erhöhten Blutdruck? □ □ □ □ □
- Haben Sie erhöhte Fettstoffwechsel- oder Cholesterinwerte? □ □ □ □ □
- Sind Sie zuckerkrank (Diabetes mellitus)? □ □ □ □ □
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen erhöhten Blutdruck oder gegen Herz-Kreislaufferkrankungen verordnet? □ □ □ □ □
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament aufgrund eines Herzproblems verordnet? □ □ □ □ □
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament aufgrund eines Atemproblems verordnet? □ □ □ □ □
- Leiden Sie unter Asthma? □ □ □ □ □
- Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich bei körperlicher Belastung verschlechtern? □ □ □ □ □
- Haben Sie jemals ein scheinbar schnelles Schlagen oder ein Gefühl von Herzspringen/-rasen in Ruhe oder nach Belastung verspürt? □ □ □ □ □
- Starb ein naher Verwandter unter 60 Jahren an einem Herzinfarkt? □ □ □ □ □
- Ist ein Familienmitglied zuckerkrank (Diabetes mellitus)? □ □ □ □ □
- Hat sich in der Familie ein plötzlicher Herztod ereignet? □ □ □ □ □
- Liegt bei einem nahen Verwandten eine auffällige Herzkrankheit vor? □ □ □ □ □
- Besteht ein Bluthochdruck in der Familie? □ □ □ □ □
- Ist ein Schlaganfall in der Familie aufgetreten? □ □ □ □ □
- Sind Sie jemals aus nicht orthopädischer oder Unfall-Ursache in ein Krankenhaus eingeliefert worden? □ □ □ □ □
- Rauchen Sie? □ □ □ □ □
- Haben Sie früher geraucht? □ □ □ □ □
- Nehmen Sie Medikamente ein? (außer Verhütungsmittel) □ □ □ □ □
- Haben Sie andere chronische Erkrankungen, welche bisher die Ausübung von Sport einschränkte? □ □ □ □ □

### AUSWERTUNG

**< 30 Punkte:** Gratulation, betreiben Sie so oft wie möglich Sport, das erhält Ihre Gesundheit

**> 50 Punkte:** Konsultieren Sie einen Arzt und finden Sie heraus, welche Strategie individuell für Sie die richtige ist!

**> 100 Punkte:** Seien Sie vorsichtig mit übertriebenem und zu ehrgeizigem Sport, Suchen Sie einen Arzt auf! Es gibt vermutlich mehrere ganzheitliche Gründe für Ihre gesundheitlich eingeschränkte Situation

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.