

# Tod durch Schnupfen?

Immer wieder hört man von ansonsten gesunden Menschen, die tot auf dem Sportplatz zusammenbrechen, weil sie weiter trainieren oder zum Wettkampf antreten, obwohl sie erkältet sind. Wie ist das möglich?



© mema / fotolia.com

**O**b auf dem Fußballplatz oder beim Laufen, Freizeitsportler oder Profi – wer trotz Erkältung Sport treibt, riskiert unter Umständen sein Leben. Etwa fünf Prozent aller Fälle eines plötzlichen Herztodes sollen auf das Konto eines verschleppten grippalen Infektes ge-

hen. Die Erkältungsviren, die gerade noch auf Nase, Nebenhöhlen und Bronchien beschränkt waren, können durch die körperliche Anstrengung in den gesamten Kreislauf und damit auch zum Herzen gelangen. Der Herzmuskel kann sich entzünden – es entwickelt sich eine Myokarditis.

**Meist unentdeckt** Im Prinzip kann jede Erkältung, auch wenn man keinen Sport treibt, zur Myokarditis führen, denn ein paar Viren sind es immer, die sich im Körper verteilen. Sport erhöht allerdings die Gefahr der Ausbreitung und damit auch von Komplikationen am Herzen. Häufig merken es die Betroffenen gar nicht, dass ihr Herzmuskel entzündet ist. Symptome wie leichte Erschöpfbarkeit, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl und Fieber sowie Schmerzen in der Brust sind sehr unspezifisch und werden als allgemeine Krankheitszeichen mit der Erkältung in Zusammenhang gebracht. Wird aber weiter Sport getrieben, dann kann die Myokarditis nicht ausheilen und es droht tatsächlich ein plötzlicher Herztod.

**Nicht unterschätzen** Man muss also bei jeder Erkältung vorsichtig sein, was aber natürlich nicht bedeutet, dass man beim kleinsten Nieser

die Laufschuhe in den Keller bringen muss. Als Faustregel gilt: Wenn man sich krank fühlt, sollte man mit dem Training pausieren. Eine Auszeit von zwei bis drei Wochen hilft dem Herzen, eine eventuelle Entzündung auszukurieren. Auf alle Fälle sollte man das Training erst wieder aufnehmen, wenn man sich völlig fit fühlt. Weisen Sie darauf auch Ihre Kunden hin, die mit Erkältungskrankheiten in die Apotheke kommen. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft schadet dagegen nicht. Es tut den verschleimten Flimmerhärchen in Nebenhöhlen und Bronchien sowie dem Kreislauf gut und belastet das Herz nicht. Für Freizeitsportler ist eine Trainingspause normalerweise kein Problem. Wer als Leistungssportler nicht so lange pausieren kann, der sollte beim Arzt ein EKG machen und den CRP-Wert im Blut bestimmen lassen. Mit dem EKG lassen sich Herzrhythmusstörungen erkennen. Der CRP-Wert (C-reaktives Protein) steigt bei Infektionen, Entzündungen und Gewebeschäden an. Er ist nicht spezifisch für eine Krankheit, erlaubt jedoch einen Rückschluss auf die Schwere der Erkrankung. Wenn ein kritischer Wert überschritten ist, braucht der Körper auf jeden Fall die Auszeit, um die Viren zu bekämpfen.

**Behandlung einer Myokarditis** Ist die Herzfunktion unbeeinträchtigt, heilt die Entzündung normalerweise schnell wieder ab. Hat das Herz jedoch bereits Schaden genommen, muss man von einem schweren Krankheitsverlauf mit Klinikaufenthalt ausgehen. Bei der viral bedingten Myokarditis steht keine kausale Behandlungsoption zur Verfügung. Es werden entzündungshemmende und das Herz entlastende Medikamente gegeben. In manch schwerwiegenden Fällen wird am Ende jedoch eine Herztransplantation nötig. ■

Sabine Bender,  
Apothekerin / Redaktion