



Deutsche Gesellschaft für Kardiologie –  
Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 / 600 692 - 0 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Tel: 0211 / 600 692 - 61 Fax: 0211 / 600 692 - 67 E-Mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung**

*Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Pressetext DGK 03/2008*

74. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie; 27. bis 29. März 2008, Mannheim

## **Langstreckenlauf und Herz: Ältere Marathonläufer unterschätzen Herzkrisiko**

**Mannheim, Donnerstag, 27. März 2008** – Das Phänomen gilt unter Experten als „Paradox der körperlichen Aktivität“: Während regelmäßige körperliche Aktivität vor dem Risiko eines Herzinfarkts schützt, kann intensive körperliche Anstrengung das Kurzzeitrisko für einen Infarkt steigern. Erkenntnisse zur Frage, ob extremer Ausdauersport wie Marathonläufe gefährlich für die Herzgesundheit sind, präsentieren Experten auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK), die am 27. März in Mannheim beginnt. Erwartet werden mehr als 6.000 Teilnehmer.

### **Marathonstudie zu Risiken des Langstreckenlaufs**

„Ausdauersport hilft, die Arteriosklerose der Herzkranzgefäße und damit Herzinfarkte zu vermeiden, dies ist nicht zuletzt ein Grund, dass Laufen und Jogging zu den beliebtesten Volkssportarten gehört“, sagt PD Dr. Stefan Möhlenkamp (Essen). „Auch die Zahl der Marathonveranstaltungen und deren Teilnehmerzahlen haben sich in den vergangenen 25 Jahren fast vervierfacht.“ Das könnte auch gefährliche Folgen haben.

Dr. Möhlenkamp: „Da die koronare Herzkrankheit während Sportveranstaltungen die häufigste Ursache von tödlichen und nicht-tödlichen Ereignissen bei älteren Sportlern ist, haben wir in der Marathonstudie die Häufigkeit der Koronarsklerose und einer Myokardschädigung bei 108 äußerlich gesunden, über 50-jährigen männlichen Marathonläufern untersucht.“ Anlass zur Studie war der Fall eines 63-jährigen Läufers, bei dem die Essener Forscher wenige Tage nach einem erfolgreich absolvierten Marathonlauf zufällig einen beschwerdefrei verlaufenden Herzinfarkt entdeckt hatten.

Die Teilnehmer an der Marathonstudie mussten 50 Jahre alt sein und in den vergangenen drei Jahren fünf Marathonwettkämpfe absolviert haben. Bei ihnen war keine Herzkrankheit bekannt und es lag kein Diabetes vor. Neben der Messung von Risikofaktoren wurden auch ein Computertomografie und eine magnetresonanztomografische Untersuchung des Herzens zum Auffinden von Herzmuskelschädigungen durchgeführt. „Es zeigte sich, dass die Marathonläufer ein um 50 Prozent geringeres kardiovaskuläres Risikoprofil im Vergleich zur gleichaltrigen Allgemeinbevölkerung haben. Die Ausprägung der Koronarverkalkung war aber ähnlich: In beiden Gruppen hatten 36 Prozent der Läufer einen Kalkscore, der ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko anzeigt. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe mit ähnlich günstigem Risikoprofil hatten die Marathonläufer sogar deutlich mehr Koronarkalk.“

Bei zwölf Prozent der Marathonläufer konnten Hinweise auf einen bislang nicht bekannten Herzmuskelschaden nachgewiesen werden. Läufer mit einer besonders hohen Kalklast und diejenigen mit sehr vielen absolvierten Marathonwettkämpfen hatten auch besonders häufig eine Herzmuskelschädigung.

### **Ausdauersport ist lebensverlängernd – Marathon als Extrembelastung**

„In einer Vielzahl von Publikationen konnte gezeigt werden, dass Ausdauersport gesund ist, das Leben verlängert und die Lebensqualität verbessert! Marathonlaufen ist aber eine Extrembelastung“, zieht Dr. Möhlenkamp Bilanz. „Bei älteren vermeintlich gesunden Läufern liegt oft eine bedeutsame Koronarsklerose vor, deren Ausprägung durch Messung des kardiovaskulären Risikoprofils unterschätzt wird. Läufer mit ausgeprägter Arteriosklerose haben auch eine höhere Rate an unerkannten Herzmuskelschädigungen.“ Ob Marathonlaufen selbst zur Herzmuskelschädigung beitragen könne, müsse weiter untersucht werden, so der Experte. Sein Rat: „Bei älteren Läufern sollte also vor der Teilnahme an Marathonwettkämpfen und dem zugehörigen intensiven Training eine gründliche ärztliche Untersuchung durchgeführt werden, um ernsthafte Zwischenfälle zu vermeiden.“

### **Kontakt:**

Prof. Dr. Eckart Fleck, Berlin (Pressesprecher der DGK)

Christiane Limberg, Düsseldorf (Pressereferentin der DGK, Tel.: 0211- 600 692 - 61; Fax: 0211- 600 692 - 67; [limberg@dgk.org](mailto:limberg@dgk.org) ; Tel. im Kongresszentrum 0621-41065002

Roland Bettschart, B&K Medien- und Kommunikationsberatung, mobil 0043 676 6356775

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit heute mehr als 6450 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*