

# IN, NICHT DURCH

Rund 50 Prozent aller Todesfälle auf heimischen Skipisten werden durch den plötzlichen Herztod verursacht – Innsbrucker Forschung zwischen Ursachen-suche und Präventionsmaßnahmen.

**A**lljährlich carven rund acht Millionen Skifahrer über die rot-weiß-roten Pisten. Ein Wintervergnügen, das nicht nur seine Sonnenseiten hat: Mit einem Todesfall auf 100.000 Wintersportler ist auch der Skisport mit einem gewissen Risiko behaftet. Doch nicht nur die sportlichen Risiken führen mitunter zu einem tragischen Ausgang des Wintersportvergnügens: In rund 40 Prozent der Todesfälle lautete die Diagnose auf plötzlichen Herztod – bei rechnerisch 80 jährlichen Todesfällen somit 32 Tote aufgrund von akutem Herzversagen. „Allein diese Anzahl war für uns mit ein Grund, ein genaues Gefährdungsprofil zu erstellen“, erläutert Professor Martin Burtscher vom Institut für Sportwissenschaften.

Seit Mitte der 80er-Jahre sammeln Burtscher und sein Team Daten über die Ursachen der alpinen Todesfälle auf heimischen Pisten – eben mit dem Schwerpunkt, inwieweit der plötzliche Herztod Grund für den tragischen Ausgang war: „Hier zeigte sich relativ schnell, dass an die 40 Prozent aller tödlichen Skiunfälle eine kardiologische Ursache hatten.“ Grund genug, sich vor allem die verschiedenen Gefährdungspotenziale genauer anzusehen. Hier liegt das Augenmerk der Forschung vor allem in der Vorgeschichte der Unfallopfer – mit klaren Erkenntnissen: „Grundsätzlich betrifft es nahezu ausschließlich männliche Skifahrer über 35 Jahren. Hinzu kommen eine große Reihe von Faktoren, die das Risiko eines plötzlichen Herztods

## DIE RISIKOFAKTOREN

Ein vorangegangener Herzinfarkt steigert das Risiko auf einen plötzlichen Herztod beim Skifahren fast um das 100-fache. Neben dieser kardiologischen Vorgeschichte spielen vor allem auch ein erhöhter Blutdruck bei der Risikomaximierung eine sehr große Rolle. Übergewicht, Diabetes sowie Rauchen zählen zu den weiteren Risikofaktoren. Minimiert werden können diese Risiken durch gezielte körperliche Vorbereitung mit einem mindestens dreimal pro Woche durchgeführten Training.



erhöhen. Besonders ein vorangegangener Herzinfarkt sowie Bluthochdruck sind enorme Risikomaximierer. Aber auch Diabetes, Rauchen oder Übergewicht erhöhen die Gefahr – vor allem dann, wenn zwei oder mehrere Faktoren kombiniert auftreten“, so Burtscher.

## TRAINING, TRAINING, TRAINING!

Das ist eine breite Gruppe an Risiko-Wintersportlern, die vor allem aufgrund der außergewöhnlichen körperlichen Belastung beim alpinen Skilauf bis über das Limit gefordert werden: kurzzeitige maximale Anstrengung – längere Pausen. Doch nicht das Skifahren an sich ist die riskante Betätigung für die gefährdete Guppe, vielmehr ist es die Art und Weise, wie es angegangen wird: „Zum einen gibt es hier eine große Gruppe, die äußerst selten und unregelmäßig dem Skisport und somit dieser besonderen Belastung nachgeht – zum anderen sind vor allem ehemalige gute Skiläufer nach einem Herzinfarkt enorm gefährdet“, erklärt Burtscher. Vor allem diese ehemaligen Skifahrer unterschätzen die körperlichen Anforderungen während des Skilaufes, wollen auch nach einem Herzinfarkt an „alte Glanzzeiten“ anschließen und setzen sich beziehungsweise ihr Herz einer nur schwer zu bewältigenden körperlichen Herausforderung aus.

Für sie wie auch für Skifahrer, die ihren Sport nur unregelmäßig ausüben, gilt laut Burtscher der alte Leitsatz: „Fit in die Berge, nicht fit durch die Berge. Gefährdete Personen müssen sich, am besten mit ihrem Arzt, langfristig und konsequent auf den Wintersport vorbereiten – geschieht dies, ist vom Skivergnügen keinesfalls abzuraten. Im Gegenteil.“

mk