



## **Erwachsen mit angeborenem Herzfehler: Sport und gesunde Ernährung – unbedingt!**

**Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) müssen ihr vorbelastetes Herz durch Prävention vor zusätzlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall) schützen**

(Frankfurt a. M., 18. Juni 2018) Etwa 300.000 Erwachsene, die mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt kamen, kurz „EMAH“, leben in Deutschland. Ihre Zahl nimmt jedes Jahr um etwa 6.500 zu. Da auch die Lebensdauer der Betroffenen steigt, werden EMAH und ihre Ärzte künftig immer mehr mit erworbenen Herz-Kreislauf-Leiden konfrontiert, die die Funktion des vorgeschädigten Herzens zusätzlich beeinträchtigen. „Auch bei EMAH tragen Risikofaktoren wie Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel entscheidend zu Komplikationen im Krankheitsverlauf bei, die den natürlichen Verlauf des Herzfehlers ungünstig beeinflussen“, warnt Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Hierzu gehören u. a. Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Schlaganfall. „Menschen mit angeborenem Herzfehler können daher nicht früh genug einen gesunden Lebensstil pflegen: mit ausgewogener Ernährung, angepasster Bewegung, Verzicht auf Rauchen und auf übermäßigen Alkoholkonsum“, betonen Prof. Dr. med. Harald Kaemmerer und Dr. Rhoia Neidenbach vom Deutschen Herzzentrum München anlässlich der bundesweiten Informationskampagne der Herzstiftung unter dem Motto „Diagnose: Herzensangelegenheit – jetzt den EMAH-Check machen!“. Informationen zu Sport und Ernährung, gesunde Lebensführung oder Krankheits-Prävention für EMAH sowie zu vielen weiteren Themen bietet die Herzstiftung unter [www.emah-check.de](http://www.emah-check.de)

### **Sport mit Herzfehler: Vorab Herzuntersuchung beim EMAH-Spezialisten**

„Fast alle Patienten mit angeborenem Herzfehler können und sollten körperlich aktiv sein und auch Sport treiben. Von dieser Regel gibt es nur wenige Ausnahmen. In jedem Fall sollten aber Belastungsform und Belastungspensum an den jeweiligen Herzfehler und den Gesundheitszustand des Patienten angepasst werden. Welche Sportarten möglich sind und welche Risiken bestehen, hängt von der Art der angeborenen Herzfehler, der durchgeführten Behandlung und von Rest- und Folgezuständen ab“, bestätigt die Sportwissenschaftlerin Dr. Neidenbach.

## **Einschränkungen beim Sport: wo mehr, wo weniger, wo keine?**

Vor Beginn sportlicher Aktivitäten sollten sich die Patienten von einem EMAH-Herzspezialisten oder in einer EMAH-Klinik durchchecken lassen. Nach einer Herzuntersuchung mit Ruhe- und Langzeit-EKG, einer Ultraschalluntersuchung sowie einem Belastungstest (Ergometrie, Spiroergometrie) kann der erfahrene Arzt alle erforderlichen Empfehlungen aussprechen. Weitere Hinweise erhalten EMAH unter [www.kinderherzstiftung.de/herzfehler\\_und\\_sport.php](http://www.kinderherzstiftung.de/herzfehler_und_sport.php) und unter [www.emah-check.de](http://www.emah-check.de) sowie in den Leitlinien der Fachgesellschaften.

## **Sich gesund ernähren – und dennoch Spaß am Essen haben**

Hinsichtlich einer gesunden Ernährung gelten auch für die meisten EMAH die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei einzelnen speziellen Herzfehlern, z. B. nach Fontan-Operation, oder bei Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B. Gerinnungshemmern = Vitamin-K-Antagonisten, wie z. B. Marcumar) können besondere Ernährungsformen erforderlich werden. Praktische Hinweise für die Ernährung von EMAH, die zusätzlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen möchten, finden sich unter [www.herzstiftung.de/kochbuch](http://www.herzstiftung.de/kochbuch)

## **EMAH-Versorgung: Ernährungsberatung muss fester Bestandteil sein**

Prävention ist ein dauerhafter Prozess, der oftmals von der Umstellung lange gepflegter (ungesunder) Lebensgewohnheiten geprägt ist. „Deshalb sollte die Ernährungsberatung Teil der regelmäßigen Nachsorge von EMAH-Patienten sein“, fordern Prof. Kaemmerer und Dr. Neidenbach. Beide bauen zusammen mit international renommierten Ernährungsspezialisten, Sportwissenschaftlern, Epidemiologen und Psychologen und mit Unterstützung der Deutschen Herzstiftung und „Herzkind e.V.“ ein Netzwerk zur Prävention von kardiovaskulären Komplikationen bei EMAH auf.

### **EMAH-Zentren informieren Patienten und Ärzte an vier Standorten**

Im Rahmen der Informationskampagne bieten acht ausgewiesene EMAH-Zentren im Juni und Juli 2018 Patienten- und Ärztetage zu den wichtigsten EMAH-spezifischen Themen (Termine unter: [www.emah-check.de](http://www.emah-check.de)). Veranstaltungsorte sind Leipzig (zusammen mit dem Deutschen Herzzentrum Berlin), Hamburg (zusammen mit dem Uniklinikum (UK) Kiel), Köln (mit UK Münster), und München (mit UK Erlangen). Das Programm richtet sich an Betroffene sowie an Haus- u. Allgemeinärzte, Internisten, Kardiologen und EMAH-Ärzte.

**Weitere Presse-Infos sowie druckfähiges Grafik- u. Bildmaterial:**  
[www.emah-check.de/#Presse](http://www.emah-check.de/#Presse)

**28/2018**

Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert/Pierre König  
Tel. 069 955128-114/-140 E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

