**Prof. Dr. med.
H. S. Füllbrunn**

Isar-Amper-
Klinikum,
Kl. München-
Ost, Haar

**Prof. Dr. med.
E. Ernst**

Peninsular
Medical School,
University
of Exeter/UK

**Prof. Dr. med.
H. Holzgreve**

Internist,
Kardiologische
Praxis, München

**Prof. Dr. med.
A. Wirth**

Teutoburger-
Wald-Klinik,
Bad Rothenfelde

**Prof. Dr. med.
K. Malberg**

Immunologie,
Dresden-
Loschwitz

**Dr. med.
P. Stiefelhagen**

Westerwald
Krankenhaus,
Hachenburg

Plötzlicher Tod und Herzinfarkt bei Sex und Sport

Wie hoch ist das Risiko einer sofortigen, tödlichen Strafe für denjenigen, der nur gelegentlich seiner sexuellen Lust und seinem sportlichen Ehrgeiz frönt?

Das ungewöhnliche Design von Fall-Crossover-Studien untersucht das Ereignisrisiko, z.B. für akuten Myokardinfarkt und plötzlichen Herztod während zeitlich begrenzter Phasen, hier während gelegentlicher körperlicher Anstrengungen und Geschlechtsverkehr und während des Alltagslebens der gleichen Individuen. So ist jeder Proband seine eigene Kontrolle.

Die Autoren fanden 14 derartige Studien zum Thema. Das Risiko für einen akuten Herzinfarkt wird durch episodische sportliche Aktivität um das 3,45-fache und durch Geschlechtsverkehr um das 2,70-fache, das Risiko für einen plötzlichen Herztod durch gelegentliche körperliche Anstrengung um das 4,98-fache erhöht (s. Tab. 1).

Kommentar

Das eindeutige, signifikante Ergebnis der Metaanalyse mit der beträchtlichen Risikoerhöhung für plötzlichen Herztod und Herzinfarkt durch gelegentliche sportliche Betätigung und Geschlechtsverkehr wird in der Fach-

© Yuri Arcus / shutterstock

Gleich steigt das Herzinfarktrisiko an.

presse und den Laienmedien Furore machen. Die Zahlen provozieren aber eine Fehlinterpretation. Denn die kardiale Komplikation wird nur innerhalb einer Stunde nach Beginn der seltenen körperlichen Anstrengung registriert, und mit den Ereignissen über eine lan-

ge, anstrengungsfreie Zeit (meist ein Jahr) verglichen. Das bedeutet, dass das absolute Risiko der nur seltenen körperlichen Anstrengung sehr gering ist, nämlich zwei bis drei Herzinfarkte bzw. ein plötzlicher Herztod pro 10 000 Probandenjahre. Vor allem aber: Die beschriebene Risikoerhöhung gilt nur für Personen, die sich in großen Abständen sportlich und sexuell betätigen. Wer sich aber 3–5-mal pro Woche verausgabt und gut trainiert ist, hat schließlich sogar einen Überlebensvorteil gegenüber dem Sport- und Sexmuffel. Wenn Sie also Ihren Patienten etwa Gutes tun wollen, dann warnen Sie vor seltenen körperlichen Anstrengungen und empfehlen Sie regelmäßig drei- bis fünfmal pro Woche Sport und Sex. **H. HOLZGREVE**

■ **I. J. Dahabreh, J. K. Paulus**
Association of episodic physical and sexual activity with triggering of acute cardiac events. JAMA 305 (2011) 1225–1233

Tabelle 1

Risikozunahme für Myokardinfarkt und plötzlichen Herztod bei körperlicher Anstrengung und Geschlechtsverkehr

Aktivität	Ereignis	Studien	Patienten	Risiko	P-Wert
Sport	Herzinfarkt	7	5503	3,45-fach	< 0,001
Sport	Plötzlicher Tod	3	616	4,98-fach	0,01
Sex	Herzinfarkt	4	2960	2,70-fach	0,001