

# MMW-ONLINE-SPRECHSTUNDE

## Kompetente Antworten innerhalb von 48 Stunden

Unseren Lesern steht ein neuer Online-Service zur Verfügung:  
Unter [www.springermedizin.de/mmw-sprechstunde](http://www.springermedizin.de/mmw-sprechstunde) erhalten Sie Rat in kniffligen Fällen.  
Unsere Experten, Prof. H. S. Fießl und Dr. med. P. Stiefelhagen, beantworten – meist innerhalb von 48 Stunden – medizinische Fragen, die sich in Ihrem Praxisalltag ergeben.

### Trainingstherapie bei Herzinsuffizienz

## Kann hier auch Schwimmen empfohlen werden?

#### Frage von Dr. M.-K. S.:

Kann Schwimmen im Rahmen der Trainingstherapie von Patienten mit Herzinsuffizienz ohne Einschränkungen empfohlen werden?

#### MMW-Experte Prof. Fießl:

Über Jahre hinweg wurde Patienten mit Herzinsuffizienz zur körperlichen Schonung geraten, um das Herz nicht zu schädigen und nicht mögliche Komplikationen durch das Training auszulösen. Heute hat körperliches Training dagegen in der aktuellen Leitlinie der European Society of Cardiology eine Klasse-1A-Empfehlung erhalten. Grundlage für diese Empfehlung war vor allem die HF-Action Study, die in einem Zeitraum von vier Jahren bei über 2300 Patienten keinen Unterschied in der Zahl der unerwünschten Ereignisse zwischen Trainings- und Kontrollgruppe beobachtete. Umgekehrt ergaben sich in einigen Studien durch das Training eine Verbesserung der linksventrikulären Auswurfraction, eine Förderung des Muskelaufbaus, eine Verbesserung der Knochendichte und eine Verlangsamung der durch die Herzinsuffizienz bedingten Kachexie. Vor Beginn eines systematischen Trainings sollte eine kardiologische Untersuchung inklusive Ergometrie und Echokardiografie erfolgen. Für das Training eignen sich alle Ausdauersportarten wie Radfahren, Walking, Nordic-Walking, bei besser belastbaren

Patienten auch Skilanglauf, Joggen, Steppen und ähnliche Sportarten. Es wird empfohlen, dass Patienten beim Training eine Pulsuhr tragen, welche die Herzfrequenz speichert und die auf eine untere und obere Grenzfrequenz einstellbar ist. Dies ist ein Grund, warum Schwimmen für Patienten mit Herzinsuffizienz nicht empfohlen wird. Zusätzlich besteht beim Schwimmen die Gefahr, dass beim Auftreten von Rhythmusstörungen oder Synkopen der Patient nicht nur durch einen möglichen Sturz gefährdet ist, sondern ertrinken kann. Außerdem sind die wenigsten Patienten in der Lage, sich durch Schwimmen so anzustrengen, dass tatsächlich über längere Zeit hinweg eine erhöhte Herzfrequenz erreicht wird.

#### MMW-Experte Dr. Stiefelhagen:

Studien, in denen verschiedene Sportarten bei herzinsuffizienten Patienten miteinander verglichen wurden, sind mir nicht bekannt. Somit lässt sich diese Frage nicht evidenzbasiert beantworten. Vielmehr ist, wie auch in vielen anderen Situationen in der Medizin, der gesunde Menschenverstand gefragt, also ein intelligenzbasiertes Vorgehen sinnvoll. Da gibt es einige Gründe, warum für schwer herzinsuffiziente Patienten Schwimmen wohl nicht die geeignete Sportart ist. Zunächst einmal ist man beim Schwimmen eher Kältereizen ausgesetzt, die zu einer



**Prof. Dr. med. H. S. Fießl**  
Isar-Amper-Klinikum,  
München-Ost, Haar



**Dr. med.  
P. Stiefelhagen**  
Westerwald-Klinik  
Hachenburg

Vasokonstriktion mit Blutdruckanstieg und auch zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen können. Des Weiteren ist die Intensität der körperlichen Belastung nicht so gut steuerbar wie beim Laufen oder Fahrradfahren. Entscheidend dürfte allerdings sein, dass beim Auftreten von Symptomen bzw. Erschöpfung die Gefahr des Ertrinkens besteht.



Dieser QR-Code führt Sie direkt zur MMW-Sprechstunde.