

WELTWEIT ERSTMALS BEI DEN SPECIAL OLYMPICS

# » Rotary macht den Herz-Check«

# S

Sport und körperliche Aktivität sind für alle Menschen wichtige Höhepunkte ihres Lebens und Erlebens. Integration und Inklusion von Menschen mit geistiger Behinderung gelingt beim Sport leichter als im Alltag von Schule, Ausbildung und Arbeitswelt, weil Begeisterung im und für Sport Emotionen freisetzt, die verbinden. Menschen mit geistiger Behinderung besitzen für diese Gefühle, so der Eindruck bei Veranstaltungen von Special Olympics, eine besondere Begabung.

Ganz allgemein ist für den Erfolg im sportlichen Wettkampf ein gesundes Herz die wichtigste Voraussetzung. Auch für die Athleten von Special Olympics trifft diese Selbstverständlichkeit zu. Doch während die Gesundheit von Spitzensportlern immer wieder zum Thema in allen Medien wird, ist über die Herzgesundheit von Athleten mit geistiger Behinderung in der Regel nur wenig bekannt. Dabei ist bei ihnen eine intensive medizinische Betreuung besonders wichtig.

## Gesundheitsrisiken erkennen

Die Datenlage dazu ist allerdings unbefriedigend. Es gibt lediglich Schätzgrößen, die auf Erhebungen bei Special Olympics seit 1990 beruhen. Die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankun-

Zum Autor:  
**Bernhard Maisch,**  
RC Marburg



Der Autor ist em. Direktor der Universitätsklinik für Innere Medizin-Kardiologie der Philipps-Universität Marburg und Gov. elect im Distrikt 1820

gen bei Menschen mit geistiger Behinderung liegt danach bei 5 bis 23 Prozent. Ähnlich unzureichend sind die Erhebungen in anderen Medizinbereichen. Das mag daran liegen, dass eine ärztliche Untersuchung vor einer Teilnahme an sportlichen Wettbewerben durch die deutschen Fachgesellschaften zwar empfohlen wird, aber nicht verpflichtend ist. Vergleichszahlen zu medizinischen Problemen von Menschen ohne geistige Behinderung in den jeweiligen Altersgruppen dürften bei weniger als der Hälfte der Schätzgrößen der Tabelle liegen.

Natürlich ist im Vorfeld der Special Olympics die Sporttauglichkeit der Athleten attestiert worden. Eine solche Untersuchung braucht aber nicht vom Sportmediziner oder Kardiologen durchgeführt zu werden. Ein Elektrokardiogramm oder eine Herzultraschalluntersuchung gehören nicht zwingend dazu. Deshalb soll unser erstmals angebotener freiwilliger Herz-Check die Bedeutung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems herausheben, damit die Sportler unbeschwert ihre oft beachtlichen sportlichen Leistungen erbringen können.

Zu den unerkannten „Herzenglegenheiten“, die bei der Ausübung von Leistungssport lebensbedrohlich werden können, gehören angeborene Herz(klappen)fehler, familiäre oder erworbene Herzmuskelerkrankungen, die mit einer Herzwandverdickung nach innen (Hypertrophie) oder Vergrößerung nach außen (dilatative Kardiomyopathie) einhergehen. Ebenso kann beim Vorhofflimmern das Herz seinen normalen Takt verlieren und Gerinnsel erzeugen, die als Embolien bis



BILD: MAURITIUS IMAGES / ALAMY

hin zum Schlaganfall in Erscheinung treten. Eine seltene, aber spektakuläre Bedrohung stellt der plötzliche Herztod von Sportlern dar, bei denen sich nachträglich Erkrankungen der rechten Herzkammer (rechtsventrikuläre Kardiomyopathie), „Kanalkrankheiten“ oder eine Herzmuskelentzündung herausstellen. Fast jeder zweite Todesfall (44 Prozent), das ergab eine Untersuchung der Ursachen von 1866 plötzlichen Todesfällen bei jungen „gesunden“ Leistungssportlern zwischen 1980 und 2006 in den USA, beruhte auf einer hypertrophischen Kardiomyopathie. Auch grippeähnliche Infektionskrankheiten können das Herz oder den Herzbeutel schädigen. Bei diesen Er-

**In Italien** ist eine EKG-Untersuchung vor Wettkämpfen seit vielen Jahren vorgeschrieben. In Deutschland wird der Check bislang nur empfohlen

krankungen empfehlen die Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie eine bis zu sechs Monate dauernde Trainingspause.

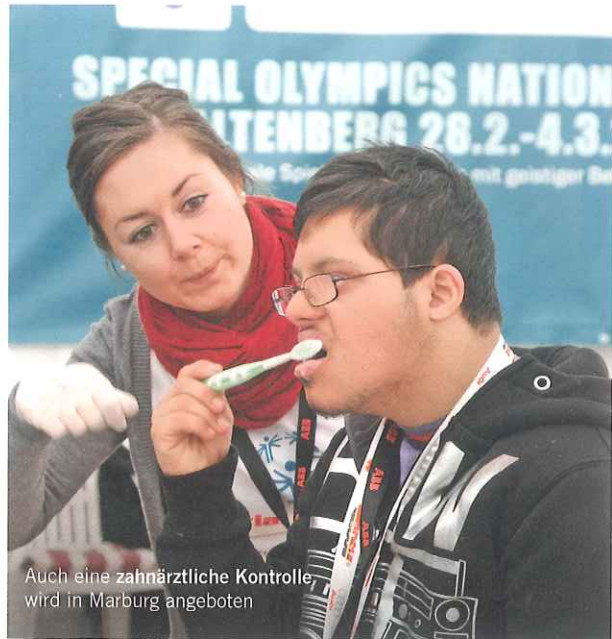
Dabei lassen sich durch systematische EKG-Untersuchungen viele Risiken erkennen.

### Plötzlicher Herztod

Nach einer aufsehenerregenden Studie über die Häufigkeit des plötzlichen Herztodes bei Leistungssportlern wurde 1979 in Italien eine EKG-Untersuchung vor der Aufnahme von Wettkampfsport verpflichtend. In den folgenden zehn Jahren reduzierte sich der plötzliche Herztod von vier auf einen Fall pro 100.000 Einwohnern. Eine äh-

liche Entwicklung gab es in Israel ab 1998 mit der Einführung des EKG-Screenings. In Deutschland gibt es hierzu keine verlässlichen Daten, weil ein EKG-Screening für Sportler ab dem 35. Lebensjahr in einer Leitlinie zwar empfohlen wird, aber das Ergebnis nicht systematisch dokumentiert wird.

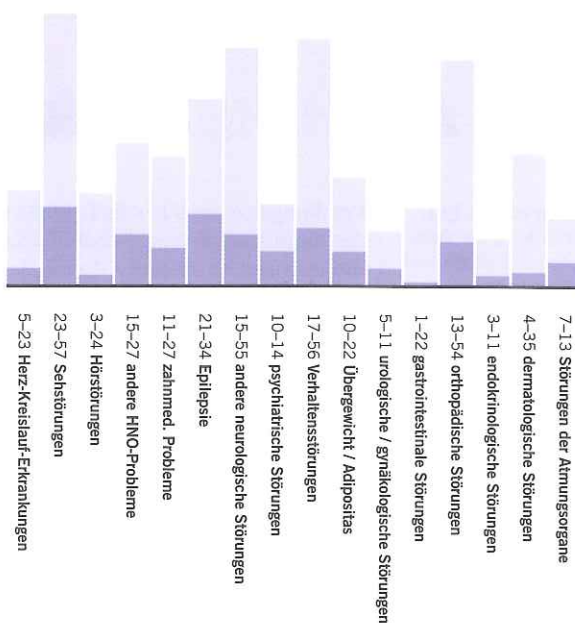
Deutlich besser ist die Datenlage, wenn man nach angeborenen oder erworbenen Herzerkrankungen bei Menschen mit einer geistigen Behinderung fragt. Dank einer medizinischen Untersuchung von Hövels-Gürich HH (201) wissen wir, dass 70 Prozent der angeborenen Herzfehler auf hypoplastische Linksherzsyndrom und Cor univentriculare entfallen. Ebenfalls sehr häufig ist die Transposition der großen Arterien. Auf diese Auffälligkeiten wird beim Herz-Check bei den Special Olympics Hessen in Marburg besonders zu achten sein.



Auch eine zahnärztliche Kontrolle wird in Marburg angeboten

## GESUNDHEITSRISIKEN

### Medizinische Probleme bei Menschen mit geistiger Behinderung (in Prozent)



Zusammenstellung nach Baenge und Baumann (1990) sowie Routledge und Kaschke (2010)

### Motto "Herz - Gesund?!"

Zum freiwilligen „Herz-Check“ gehören ein kurzes Gespräch mit den Sportlern zum Thema „Mein Herz und ich“, das Abhören ihres Herzens, ein Elektrokardiogramm (Herzstromkurve) in Ruhe und, falls sinnvoll, eine Herzultraschalluntersuchung. „Herz - Gesund?!“ – so das Motto – wird ergänzt durch das Angebot „Gesunde Zähne“ durch Rot. Herbert Köller.

255 Athletinnen und Athleten, das ist fast die Hälfte der angemeldeten Teilnehmer, haben sich zum freiwilligen Herz-Check angemeldet.

Die Befunde werden an die Athleten, ihre Betreuer und, wenn gewünscht, auch an ihre Ärzte weitergegeben. Vielfach wird so der Zugang zum regulären Gesundheitssystem erleichtert, der dringend notwendig ist. Haben doch zurückliegende Untersuchungen ergeben, dass bei 25 bis 35 Prozent der untersuchten Sportler eine medizinische Nachbetreuung angezeigt war. Unser Herz-Check ist deshalb ein sinnvolles Serviceangebot an die Athletinnen und Athleten, um auch Menschen mit einer geistigen Behinderung zu guter Gesundheit zu verhelfen. ■

IM GESPRÄCH MIT HANS-JOACHIM STRASSBURG,  
RC LÜBBECKE/WESTFALEN

## »Wir bekommen mehr, als wir geben«



**Ein Schwerpunktprojekt des RC Lübecke/Westfalen findet im Wasser statt. Wie viele Freunde beteiligen sich an Ihrem Schwimmtraining für geistig und zum Teil auch körperlich Behinderte?**

**HANS-JOACHIM STRASSBURG:** Zurzeit sind wir 15 Rotarier, die jeweils zu zweit neben zwei Schwimmlehrerinnen das wöchentliche Training begleiten. Ungefähr die Hälfte ist von Anfang an dabei, also seit zehn Jahren. Es ist ein echtes Langzeitprojekt unseres Clubs geworden.

**Was genau ist die Aufgabe der Schwimmbetreuer?**

Während die Sportlehrerinnen bestimmte Abläufe und Schwimmtechniken trainieren, kümmern sich die Betreuer um die allgemeine Organisation, helfen mitunter beim Umkleiden, übernehmen Fahrdienste und sind auch bei den Wettbewerben dabei. Eine wichtige Aufgabe ist die Dokumentation der Trainingsleistung, etwa die Zeitnahme. Danach richtet sich die Einstufung der Schwimmer bei Wettbewerben. Aber am Wichtigsten ist die persönliche Ansprache: Wir ermuntern, feuern an, freuen uns mit den Sportlern und trösten sie auch mal. Behinderte brauchen immer wieder Bestätigung und Körperkontakt. Da sind wir für sie ganz enge Vertraute.

**Wie verändert einen selbst diese auch emotional anspruchsvolle Aufgabe?**

Berührungsängste, wenn es sie denn gibt, verfliegen schnell, weil die vertrauensvolle Ansprache der Schwimmer eine Unmittelbarkeit erzeugt, der sich keiner entziehen kann. Diese Offenheit und Rückhaltlosigkeit in der Begegnung ist sehr berührend. Selbst Freunde, die wir im Club anders erleben, tauen auf, zeigen sich lockerer und entspannter. Einer, der wohl selbst über diese Veränderung erstaunt war, hat es mal so gesagt: Wir bekommen mehr, als wir geben.“

**Kann man den Erfolg dieser Arbeit eigentlich messen?**

Wir haben von Special Olympics auf Landes- und Bundesebene, aber auch von Weltspielen, schon viele Medaillen mitgebracht. Aber das ist nur die Oberfläche. Wir helfen Menschen mit Einschränkungen da-

»Am Wichtigsten ist die persönliche Ansprache: Wir ermuntern, feuern an, freuen uns mit den Sportlern und trösten sie auch mal.«

bei, durch Sport ihre Leistungsfähigkeit zu trainieren und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. So tragen wir zu ihrer gesellschaftlichen Anerkennung bei im Sinne allgemeiner Teilhabe. Das ist echte Inklusion.

**Wenn ein Rotary Club sich in diesem Bereich engagieren will, was raten Sie?**

Das Projekt kostet den Club fast kein Geld. Aber Sie müssen etwas viel Wertvolleres mitbringen, nämlich Zeit. Und Sie müssen sich auf Menschen mit ganz besonderen Bedürfnissen, auch nach Nähe, einlassen. Wenn Sie dazu ja sagen können, nehmen Sie einfach Kontakt auf zu ihrer lokalen Lebenshilfe oder ähnlichen Einrichtungen.

*Wir haben über das Schwimmtraining und die Special Olympics in München einen kurzen Film gedreht, den man sich auf unserer Clubwebsite [www.rotary1900.de/luebecke\\_westfalen](http://www.rotary1900.de/luebecke_westfalen) anschauen kann. "Rotary geht baden..." zeigt anschaulich, was dieses Projekt für alle Beteiligten so wertvoll macht.*

### ZUR PERSON

**Pastpräs. Hans-Joachim Strassburg** organisiert seit zehn Jahren für seinen Rotary Club die Betreuung eines Schwimmtrainings für Menschen mit geistiger und zum Teil körperlicher Behinderung. Träger ist die Lebenshilfe Lübecke.