

„Viele Patienten sind einfach faul“

Kardiologe Dr. Charles Delagardelle erklärt, warum Sport für herzkrank Menschen so wichtig ist

Interview: Andrea Wimmer

Er geht mit gutem Beispiel voran. Dr. Charles Delagardelle engagiert sich seit vier Jahrzehnten dafür, dass Patienten mit Herzerkrankungen sportlich aktiv sind. Der Luxemburger Kardiologe ist Gründer und verantwortlicher Arzt der Association luxembourgeoise des groupes sportifs pour cardiaques (ALGSC). Zudem versucht er, selbst regelmäßig Sport zu treiben. Der 71-Jährige ist ein begeisterter Radfahrer und trainiert in den Gesundheitssportgruppen, für die er morgen bei der siebten Journée du Sportif Cardiaque wieder wirbt. Im Interview erklärt er, warum Bewegung so wichtig ist – nicht nur für Herzpatienten.

Dr. Charles Delagardelle, Sie empfehlen Ihren Patienten Sport. Kann das für Menschen mit Herzerkrankungen nicht gefährlich sein?

Glücklicherweise sind die Zeiten vorbei, in denen körperliche Aktivitäten für Herzpatienten als gefährlich angesehen wurden. Es herrscht Konsens darüber, dass es gefährlich ist, wenn man als chronisch herzkranker Mensch keinen Sport treibt.

Warum?

Der Sport insgesamt stellt eine sehr sinnvolle Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems dar. Wenn man dieses System nicht beansprucht, degeneriert es. Durch regelmäßigen Sport kann man es erhalten beziehungsweise deutlich verbessern. Der Sport wirkt sich nicht nur positiv auf das Herz aus, sondern auch auf viele andere Organe sowie die Psyche.

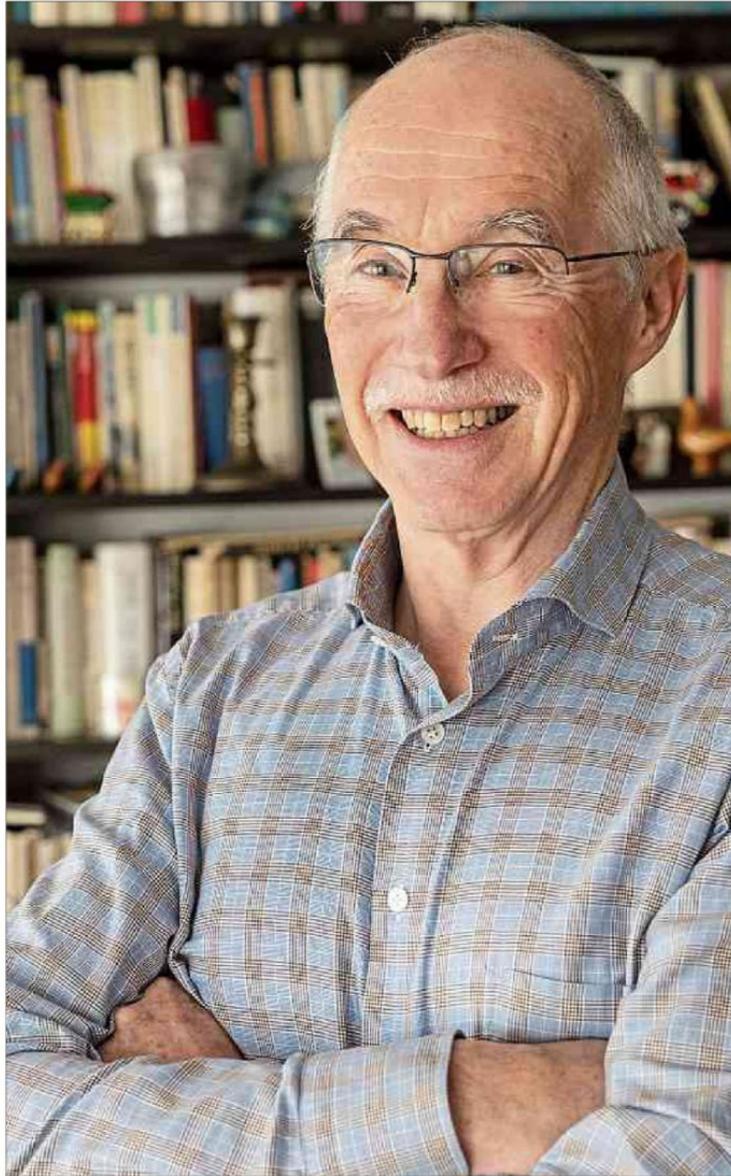
Angenommen, jemand war nie sportlich aktiv und bekommt irgendwann einen Herzinfarkt. Ist es auch für solche Menschen nicht zu spät, danach ganz neu mit Sport anzufangen?

Das ist genau wie mit dem Rauchen. Es ist nie zu spät. Im Falle des Rauchens ist es nie zu spät, damit anzuhören. Und es ist auch nie zu spät, mit Sport anzufangen.

Geht es eher um Ausdauer oder um Kraft?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2020 zum ersten Mal präzise Angaben veröffentlicht, wie man Gesundheitssport betreiben soll. Es geht um die drei großen Trainingsmodalitäten: Ausdauer, Kraft sowie Gleichgewichts- und Koordinations-training. Die WHO empfiehlt dreimal pro Woche und insgesamt drei bis sechs Stunden Ausdauertraining. Dreimal pro Woche sollen allgemeine Gleichgewichtsübungen auf dem Programm stehen, etwa jeweils eine halbe Stunde. Zweimal pro Woche wird Krafttraining empfohlen. Das ist insgesamt eine ganze Menge. In den Herzsportgruppen tragen wir diesen Vorschlägen schon lange Rechnung. Wir haben verschiedene Aktivitäten. Ich selbst nehme seit drei Jahren regelmäßig am SBSB-Training teil. Das kommt vom englischen Stretch, Breathe, Strength and Balance (Dehnen, Atmen, Kraft und Gleichgewichtssinn trainieren, Anm. d. Red.). Ich kann es

- An einen echten
- Bewegungsmuffel kommt man kaum heran.



Charles Delagardelle ist selbst begeisterter Teilnehmer einer Gesundheitssportgruppe.

Foto: Guy Jallay

nur wärmstens empfehlen. Für das allgemeine Wohlbefinden älterer Herrschaften, zu denen ich gehöre, ist dieses Training sehr wichtig.

Sind die Herzpatienten offen für die Angebote und auch fleißig genug?

Wir haben in Luxemburg rund 55 000 herzkrank Menschen. Von diesen sind 400 regelmäßig in unseren Herzsportgruppen aktiv. Das ist natürlich ein riesiges Missverhältnis. Allerdings sind unter den 55 000 auch einige, die privat regelmäßig Sport treiben. Es gibt Menschen, die ihren Sport nicht unbedingt in einer Gruppe ausüben möchten. Oder sie haben sich anders organisiert. Aber insgesamt sind es viel zu wenige, die sich sportlich betätigen. Wir arbeiten ständig daran, die Zahl zu erhöhen.

Was ist das Hauptproblem?

Mit der Erfahrung aus vier Jahrzehnten kann ich sagen, dass viele Leute die Ratschläge und Angebote

schon annehmen. Vor allem diejenigen, die schon vor ihren Herzproblemen sportlich aktiv waren. Aber leider ist auch ein relativ großer Prozentsatz dieser Patientengruppe einfach faul. Das muss man so deutlich sagen. Es gibt da eine große Trägheit und genau das möchten wir verändern. Körperliche Inaktivität ist mittlerweile ein anerkannter, wichtiger Risikofaktor für Herzerkrankungen – ähnlich wie hoher Blutdruck, Diabetes oder Rauchen. Vor einigen Jahren schätzte die WHO, dass weltweit jährlich etwa vier Millionen Menschen vorzeitig sterben (bei weltweit etwa 57 Millionen Toten pro Jahr), weil sie körperlich nicht aktiv waren. Dagegen anzukämpfen ist schwierig. Das ist etwas, das mir seit vielen Jahren Sorgenfalten ins Gesicht treibt. Man kann nur mit den Leuten reden und es ihnen erklären. Aber an einen echten Bewegungsmuffel kommt man kaum heran. Ähnlich schwer ist es, einen starken Raucher vom Rauchen abzubringen.

Wir leben seit zwei Jahren mit der Corona-Pandemie. Die Menschen waren längere Zeit zu Hause als früher, vermutlich auch weniger aktiv. Hat das die Zahl der Herzpatienten erhöht?

Es gibt noch keine genauen Statistiken. Aber aus den Fachpublikationen geht hervor, dass sich die Zahl der Kardiologie-Patienten erhöht hat. Einerseits gingen viele Menschen trotz Schmerzen im Brustbereich nicht rechtzeitig in die Klinik, weil sie Angst vor einer Ansteckung hatten. Andererseits verschont das Corona-Virus auch das Herz nicht, obwohl es im Falle einer Infektion nicht das erste angegriffene Organ ist. Das Long-Covid-Syndrom spielt ebenfalls eine wichtige, derzeit noch schwer einzuschätzende Rolle. Man weiß noch nicht, wie es sich im Einzelfall auswirkt. Das Corona-Virus ist sehr aggressiv für das Lungengewebe, aber auch für das so genannte Endothel. Das ist die Innenhaut der Gefäße, die sehr wichtig für die Regulation des Kreislaufs ist. In einigen Fällen kann Corona eine koronare Herzkrankheit zumindest beschleunigen. Ein dritter Punkt ist, dass Corona selbst und manche Corona-Impfstoffe eine Thrombose-Neigung hervorrufen mit teilweise verheerenden Folgen für das Herz-Kreislauf-System.

Die Gesundheitssportgruppen konnten zwischenzeitlich wegen der Infektionsgefahr nicht stattfinden. Wie schlimm war das für die Patienten?

Sehr schlimm. Wenn ich während des Lockdowns mit den Leuten sprach, stellte sich heraus, dass die meisten wirklich nur darauf warteten, dass es wieder losgeht. Wir haben mit Aktivitäten wie Nordic Walking oder Gymnastik im Freien angefangen. Zusätzlich haben wir Tele-Kurse über Zoom angeboten, die gut angenommen wurden. Inzwischen findet wieder alles statt. Aber auch die Online-Kurse gehen weiter, vor allem weil die Anreise zu den Aktivitäten oft wegen des starken Verkehrsaufkommens zu zeitaufwendig ist.

Journée du Sportif Cardiaque

Mit dem morgigen Symposium (9 bis 12 Uhr) im Auditorium des Centre Hospitalier (CHL) in Strassen möchten Dr. Charles Delagardelle und seine Kollegen sensibilisieren und informieren. Veranstalter ist die Association des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC). Ziel ist es, den Menschen Ängste zu nehmen und sie zu motivieren, an therapeutischen Sportgruppen teilzunehmen. Spezielle sportliche Aktivitäten für Kardiologie-Patienten unter fachlicher Anleitung gibt es in Luxemburg seit 1984. Sie wurden immer weiterentwickelt und vielfältiger. Das Angebot umfasst heute Gymnastik, Krafttraining, Nordic Walking, Spaziergänge, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik sowie seit 2018 das kombinierte SBSB-Training (Stretch, Breathe, Strength and Balance/Dehnen, Atmen, Stärken, Gleichgewichtssinn trainieren). Therapeutische Sportgruppen gibt es auch für Patienten mit anderen Diagnosen, zum Beispiel Krebs oder Diabetes. Alle Gesundheitssportgruppen sind im Dachverband FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé) vereint. Weitere Informationen gibt es unter www.sport-sante.lu.