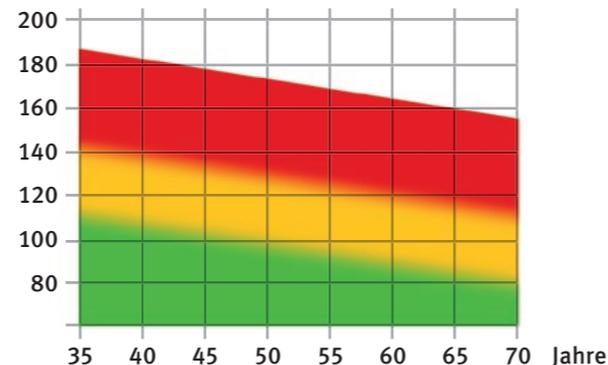




Gesunder Puls beim Bergwandern

Die „grünen“ Werte der nachfolgenden Tabelle vermitteln ungefähre Angaben, wie der optimale Puls beim Wandern aussehen sollte. Der individuelle und persönliche Trainingszustand ist dabei nicht berücksichtigt. Jeder Mensch hat seinen eigenen, optimalen Gesundheitsspuls. Die geeignete Herzfrequenz für durchtrainierte Menschen ist höher als die für Anfänger.

Herzfrequenz



Grün

- etwa 50 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz*
- idealer Start für Anfänger
- Energiebereitstellung erfolgt über Sauerstoff und Fettreserven
- angenehme Belastung



Gelb

- etwa 70 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- erhöhter Kalorienverbrauch
- Energiebereitstellung größtenteils anaerob (ohne Sauerstoff)
- vermehrte Ablagerung von Laktat (Milchsäure) im Muskelgewebe
- Milchsäureüberschuss im Muskel mit abruptem Leistungsabfall
- nicht für Gelegenheitssportler geeignet



Rot

- etwa 90 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz* (Hochleistungsbereich)
- Ansammlung von Laktat führt zu einer Art „Schmerzgefühl“
- nur für Sportler geeignet, die an Wettbewerben teilnehmen

* max. Herzfrequenz = 220 - Lebensalter

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Ressort Breitenberg-sport, Sportentwicklung und Sicherheitsforschung | Titelbild: Stefan Winter | Fotos: Archiv der Bergwacht Bayern, Karl Schrag, Heinz Zak | Literatur: Prof. Dr. Martin Burtscher, DAV Panorama 2/2013 | Gestaltung: Gschwendtner & Partner, München | Druck: Kastner & Callwey Medien GmbH, Forstinning | Auflage: 20.000 Exemplare, Mai 2015



PHT-Check

Plötzlicher Herztod: Risiken kennen und richtig vorbeugen

alpenverein.de



„Pumperlgesund?“



- ▶ Sie sind über 40 Jahre alt?
- ▶ Sie haben in der Woche keine Zeit für Sport?
- ▶ Sie haben oder hatten Herz-Kreislauf-Probleme?
- ▶ Sie rauchen oder haben geraucht?
- ▶ Sie haben Übergewicht?
- ▶ Sie machen keinen oder selten einen Gesundheitscheck?

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet? Dann zählen Sie möglicherweise zur Risikogruppe – und sollten unbedingt weiterlesen!

Oder droht der Plötzliche Herztod?

- ▶ Plötzlicher Herztod ist die häufigste nicht-verletzungsbedingte Todesursache im Bergsport.
- ▶ Männer über 34 Jahre sind besonders gefährdet; das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, vor allem ab 60, stark an.
- ▶ Bergsportler tragen ein höheres Risiko als die „Normalbevölkerung“.

Wer sein Risiko kennt und entsprechend angepasst unterwegs ist, kann Plötzlichem Herztod vorbeugen!



Risiko und Risikofaktoren

Bergwandern ist die am wenigsten verletzungsgefährliche Bergsportart. Grundsätzlich hat Bergwandern bei passender Ausübung viele positive und lebensverlängernde Effekte.

Bei fehlender Anpassung, besonders bei bestehenden Herzkreislauf-, Atemwegs- oder Stoffwechselerkrankungen, kann Bergwandern jedoch zu Überforderung bis hin zum plötzlichen Herztod führen.



- vorangegangener Herzinfarkt
- Bluthochdruck (arteriell, pulmonal)
- Diabetes
- erhöhte Cholesterinwerte
- koronare Herzkrankheit
- Arteriosklerose

Auslöser am Berg

In allen Bergsportarten scheint das Risiko eines plötzlichen Herztodes zu Beginn eines Bergurlaubs am größten zu sein. Die Zunahme von Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffmangel führen zu Stress für Blutgefäße und Herzmuskel, die Folge sind Thrombosen und Infarkte.

Schöne Landschafts- und Stimmungserlebnisse beim Bergwandern können über charakteristische Auslöser hinweg täuschen.



- lange andauernde ungewohnte Belastung
- plötzliche starke Belastung
- plötzlicher Belastungsabbruch
- sehr kalte, schwüle oder heiße Witterung
- Belastung nach übermäßiger Nahrungsaufnahme
- Dehydrierung und Unterzuckerung
- gripplaler Infekt, Herzmuskelentzündung

Verhalten unterwegs

Die Sensibilisierung von Risikopersonen und vor allem adäquates Verhalten während des Bergwanderns tragen wesentlich zu einer Senkung des plötzlichen Herztodrisikos bei.



- am ersten Urlaubstag pausieren oder nur kurz und gering belasten
- grundsätzlich langsam gehen und steigen (Tempo: „walk and talk“ bzw. 200 bis 300 Höhenmeter pro Stunde)
- regelmäßig Pausen machen – trinken und nur leichte Kost zu sich nehmen
- nach langer Pause und/oder schwerer Kost langsam loswandern
- keine gruppeninternen Wettrennen starten
- Warnsignale (Schlappheit, Atemnot, Herzrasen, Übelkeit) ernst nehmen
- treten die genannten Symptome auf, die Tour früher als geplant beenden und/oder gegebenenfalls umkehren
- im Notfall rechtzeitig den Euro-Notruf 112 wählen

Training und Vorsorge

Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, senkt das Risiko für einen plötzlichen Herztod deutlich. Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit werden verbessert und der Körper gewöhnt sich an Belastungen. Bei Erkrankungen sind adäquate medikamentöse Therapie, Therapiekontrolle und gegebenenfalls Verhaltensänderungen angezeigt.



- vorhandene Risikofaktoren vom Hausarzt und/oder Sportmediziner abklären lassen, eine entsprechende ärztliche Belastungsuntersuchung absolvieren
- Lebensstil in Beruf und Alltag entschleunigen
- gesund und ausgewogen ernähren, genügend erholen und schlafen
- das Rauchen einstellen, Alkohol in Maßen trinken, am Berg nur medizinisch indizierte Medikamente nehmen
- auf motorgestützte Fortbewegung verzichten, stattdessen Fahrrad fahren
- Alltagserledigungen mit Aktivität verbinden
- Aktivitäts-Minimalprogramm: 2 x pro Woche je 30 Minuten
- Aktivitäten im Freien fördern Widerstandsfähigkeit gegen Wind und Kälte.
- Sport am besten unter Anleitung und/oder mit fachlicher Beratung

Zur ersten Einschätzung Ihres individuellen gesundheitlichen Risikos beim Sport können Sie den „Persönlichen Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test“ (PAPS)-Test nutzen. Machen Sie den PAPS-Test auf www.alpenverein.de → Bergsport → Sicherheit → Aktion Sicher auf Weg & Steig