

### Fit in den Sportsommer? Aufs Herz achten!

**BERLIN** – Im Sommer geht der Sport nach draußen: Umfragen zufolge macht mehr als jede\*r Vierte im Sommer Sport ausschließlich im Freien. Wer sportlich (wieder) durchstarten will, sollte vorher seine Gesundheit checken lassen. Besonderes Augenmerk verdient das Herz, um das Organ nicht durch zu hohe Belastungen zu schädigen. Zudem können Vorab-Untersuchungen unerkannte Herzerkrankungen aufdecken. Gut zu wissen: Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für notwendige Vorab-Checks, so das IPF.

### Mit Labortests Risikofaktoren fürs Herz abklären

Wie viel Anstrengung beim Sport guttut, hängt wesentlich auch davon ab, wie fit das Herz ist. Immerhin muss das Organ den Organismus unter Belastung mit dem nötigen Sauerstoff versorgen können. Vor allem Menschen im Alter von über 35 Jahren sollten nach Empfehlung von Fachmediziner\*innen die Herzgesundheit abklären lassen. Dabei helfen Labortests. So gibt etwa der Ferritin-Wert im Blut Aufschluss darüber, ob eine Anämie vorliegt; die Blutfett- und Blutzuckerwerte zeigen an, ob Risikofaktoren für eine Herzerkrankung vorliegen. Je nach Untersuchungsergebnis können die Sportler\*innen ihr Pensum anpassen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur

Unentdeckte Herzerkrankungen können bei hoher Belastung im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen. Zu solchen Vorerkrankungen gehört unter anderem die koronare Herzkrankheit (KHK). Sie entsteht, wenn die Herzkranzgefäße sich durch Fett- und Kalkablagerungen verengen. Bestimmte Entzündungswerte im Blut können frühzeitig darauf hinweisen, ob die Herzkranzgefäße in Gefahr sind. Dazu messen Labormediziner unter anderem die Konzentration von CRP im Blutserum. Mit einem besonders sensiblen Messverfahren (hsCRP) lassen sich schon geringe Mengen des Eiweißes erfassen.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „[Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur](#)“ und „[Blutzucker- und Cholesterin-Tests](#)“. Sie können kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM  
05.07.2021

RÜCKFRAGEN AN  
Susanne Gerhards  
Redaktionsleiterin  
T 030-200 599 48  
[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)  
[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)  
[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)