

Triathlet und «Herzpatient» Bernhard Schneider

IM NEUEN RHYTHMUS DES HERZENS

Hobbytriathlet Bernhard Schneider liess nach zweimaligem Vorhofflimmern eine Operation am Herzen vornehmen und stellte sein sportliches Training markant um. Heute ist er fitter denn je – und weitaus lockerer unterwegs als früher.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Die Hobbysportkarriere des Bernhard Schneider begann, wie viele Hobbykarrieren im Ausdauersport beginnen. Bis zur Rekrutenschule spielte der heute 59-Jährige gerne Fussball, im Studium und während der ersten Berufs- und Familienjahre als zweifacher Vater aber sank seine sportliche Betätigung praktisch auf null. Privates Unglück sorgte für den sportlichen Umschwung. Durch die Trennung von seiner ersten Frau hatte Bernhard Schneider plötzlich mehr freie Zeit zur Verfügung. Er begann wieder mit Fussball, ging ganz gerne ab und zu laufen und fuhr im Alltag Velo.

Die Ausfahrten wurden länger, die Läufe schneller. Um gesundheitlich auf der sicheren Seite zu sein, absolvierte der damals 38-Jährige 1996 einen Leistungstest beim Zürcher Sportmediziner Walter O. Frey und fragte ihn, was er tun solle, damit er bis ins hohe Alter fit bleiben könne. «Aus gesundheitlicher Sicht betreiben Sie mit ihren Voraussetzungen am besten Triathlon», empfahl der Spezialist. Worauf Bernhard Schneider antwortete: «Aber ich kann nicht schwimmen.»

Dennoch bestritt er in Zug schon bald seinen ersten Triathlon. Für die anderthalb Kilometer im kalten Wasser strampelte er sich 45 Minuten lang durch den Zugersee und dachte beim Ausstieg: «Nie meh so nen Säich!» Frustriert zog er sich um und war schon bald überrascht, wie viele Konkurrenten er auf dem Velo und beim Laufen bis ins Ziel noch überholen konnte. Kurzentschlossen kaufte

er sich einen Neopren und trat dem Triathlonclub Säuliamt bei, um schwimmen zu lernen.

SPORTLICHE FELDSTUDIEN

Als analytisch vorgehender Mensch begann sich Bernhard Schneider immer stärker mit seinem Körper auseinanderzusetzen. Die Reaktionen, die er auf sportliche Reize an sich selber erleben und beobachten konnte, faszinierten ihn. Von Beginn weg protokollierte er seine Pulswerte.

«Im Dienste der Wissenschaft», wie er heute schmunzelnd erzählt, lief der Historiker und Publizist schon bald seinen ersten Marathon. Ohne Carboloadung im Vorfeld und – ausser Wasser – ohne Verpflegung unterwegs. Dazu startete er bewusst schnell. «Es war eine demütigende Erfahrung», erinnert er sich. «Ich bin mit der Spitzengruppe gestartet, ab Kilometer vier aber nur noch überholt worden. Und die letzten zehn Kilometer habe ich teilweise nur noch gehend geschafft.»

Wenig später arbeitete Bernhard Schneider beim Ironman Switzerland als Helfer in der Finisher-Zone und verkündete angesichts der sich über die Ziellinie kämpfenden Finisher überzeugt, so etwas

Dosiert unterwegs:
Bernhard Schneider hat gelernt,
auf sein Herz zu hören.



Verrücktes werde er nie machen. Ein Jahr danach stand er an der Startlinie und lief knapp unter 12 Stunden ins Ziel. Den zweiten Ironman in Lanzarote betrachtete er bereits wieder als Experiment, er forcierte von Beginn weg – und brach nach 120 Kilometern auf dem Rad fürchterlich ein. «Ich habe dabei aber viel gelernt», sagt er rückblickend und trotz oder gerade wegen solcher Erfahrungen war es Bernhard Schneider immer wichtig, nicht blind Trainingsplänen nachzueifern, sondern die Dinge an sich selbst zu erfahren. Der wissbegierige Tüftler wollte alles genau verstehen und begab sich immer mehr in die Tiefen der Sportphysiologie.

DIE SPRACHE DES HERZENS

Ein wichtiger Parameter dabei war von Beginn weg der Herzschlag. Seinen Puls protokollierte Bernhard Schneider akribisch in allen Situationen. Seine Feldtests ergaben, dass seine Pulskurve im Wettkampf deutlich höher ausfiel und er sich mehr ausreizen konnte, wenn er gut ausgeruht und reichlich verpflegt an der Startlinie stand. Auch mit der Herzfrequenzvariabilität (HRV) begann er zu experimentieren. Als Herzfrequenzvariabilität bezeichnet man die spontane Abweichung des zeitlichen Abstandes zwischen zwei Herzschlägen. In der Wissenschaft geht man davon aus, dass sich eine gute Anpassungsfähigkeit an sportliche Belastungen in einer grösseren Variabilität der Herzfrequenz äussert, und umgekehrt wird angenommen, dass eine chronische Stressbelastung diese einschränkt und sie dadurch reduziert wird. In der Leistungsdiagnostik wird mittels der Variabilität versucht, den idealen Zeitpunkt zu finden, wann ein Sportler nach einer Belastung komplett erholt und somit bereit ist für den nächsten Reiz. Könnte man diesen Moment zuverlässig auf ein exaktes und kleines Zeitfenster beschränken, wäre dies ein grosser Fortschritt in der Trainingssteuerung.

Bernhard Schneider setzte sich intensiv mit seiner Herzfrequenzvariabilität auseinander. Er mass sie liegend und stehend in zeitlichen Abständen nach einer Belastung und beobachtete aufmerksam die daraus resultierenden Grafiken. Mit

FOTO: ZVG

der Zeit konnte er erkennen, ob er in Alltag und Beruf gestresst und sein Erholungswert beeinträchtigt war. Und umgekehrt stellte er beispielsweise im Vorfeld des Inferno Triathlons 2014 fest, dass seine Herzfrequenzvariabilität sehr hoch war und die Voraussetzungen perfekt schienen. Prompt entpuppte sich der Wettkampf als seine bislang stärkste Vorstellung überhaupt.

PLÖTZLICHES HERZRASEN

Bernhard Schneiders Trainingsfleiss und sein systematisches Vorgehen über all die Jahre wurden belohnt, seine Form immer besser – ebenso wie seine Ansprüche stiegen. Und 2014, im Alter von mittlerweile 56 Jahren, nach etlichen Wettkämpfen und 20 Jahren Sport mit stetig steigendem Aufwand auf durchschnittlich rund 10 Stunden wöchentlich, 4000 Velo-, 1500 Lauf- und 250 Schwimmkilometer jährlich, befand er sich auf dem Zenit seiner Leistungsfähigkeit. Die Zeit schien reif, sich in seiner Altersklasse für die kommende Saison den Ironman Hawaii als Ziel zu setzen.

Im Frühjahr 2015 fühlte sich Bernhard Schneider nach einer harten und intensiven Trainingsperiode topfit, doch die HRV-Messung ergab ein unübliches Bild. Allerdings konnte er es nicht schlüssig interpretieren, zumal die einzelnen Werte in der Norm lagen. Einige Monate später betrug sein Ruhepuls bei einem Half-Ironman 30 Minuten vor dem Start plötzlich 145. Auch im Rennen lag der Herzschlag von Beginn weg 50 Schläge höher als gewohnt, so dass Bernhard Schneider nach dem Radsplit die Sanität aufsuchte und seine Beobachtung mitteilte. Sofort wurde ein EKG ausgeführt, das aber normale Werte zeigte. Dennoch brach er den Wettkampf ab. Nach einer Untersuchung beim Hausarzt, die durchgehend normale Befunde ergab, bereitete er sich wie gewohnt auf den Ironman 70.3 in Rapperswil vor.

Voll motiviert stand er an der Startlinie, startete aggressiv – und wurde nach wenigen Metern komplett überschwemmt. Er schnappte nach Luft, stand kurz vor der Aufgabe, rang sich aber dazu durch, den Schwimmsplit zu beenden. Nach dem Wechsel war das Gefühl zwar wieder gut, doch erneut zeigte die Pulsanzeige im Vergleich zur Wattleistung um rund 50 Schläge erhöhte Werte. Und wiederum begab sich Bernhard Schneider nach der ersten Runde in die Sanität. Obwohl er weder ein Stechen noch ein Ziehen spürte und ihm auch nicht unwohl war, wurde er mit Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort in die Klinik zum Park in Zürich gefahren. «Ich sass im Krankenwagen und war ganz ruhig», erinnert er sich, «ich fühlte mich erstaunlich gut und trotz der Ungewissheit war ich nicht gross beunruhigt.»

DIAGNOSE VORHOFFLIMMERN

Die Untersuchung ergab, dass Bernhard Schneiders Herz intakt war und er keinen Herzinfarkt erlitten hatte, aber vermutlich ein Vorhofflimmern aufgetreten war, eine Herzrhythmusstörung, bei der die Herzvorhöfe nicht mehr regelmässig, sondern zu schnell, unrythmisch und unkoordiniert schlagen (vgl. Interview S. 42/43). Um dies

«Als Genussmensch macht es mir mehr Spass, fit zu sein, als schwer zu sein.»

zu überprüfen, wurde ein 48-Stunden-EKG durchgeführt mit der Aufgabenstellung, sich sportlich voll zu belasten. Die Auswertung ergab, dass in diesen 48 Stunden während acht Sequenzen über eine Gesamtdauer von etwa einer Stunde ein Vorhofflimmern auftrat und das Flimmern zwar öfters durch die sportliche Leistung ausgelöst wurde, aber nicht zwingend drauf zurückzuführen war.

Die Empfehlung der Kardiologin lautete pragmatisch: Stopp mit Sport, kein Alkohol mehr, dafür Blutdrucksenker und Blutverdünner. Dass diese Empfehlung für einen überzeugten Ausdauersportler keine Option darstellt, können zumindest all jene verstehen, die selber begeistert Sport treiben. Und auch für Bernhard Schneider stand ein Sportverbot nicht zur Diskussion. Worauf die Spezialistin meinte, eine Ablation könne das Problem allenfalls lösen.

ABLATION KAPPT FEHLIMPULSE

Eine Ablation ist ein Spezialeingriff am Herzmuskelgewebe, mit dem die elektrischen Erregungsherde verodet und dadurch riskante Herzrhythmusstörungen wie ein Vorhofflimmern beseitigt werden können. Nach einer Ablation kehrt das Herz oft dauerhaft in seinen natürlichen Takt zurück. Begleitend werden Medikamente eingesetzt, die helfen sollen, den Rhythmus zu regulieren. Der Chirurg bezifferte die Erfolgchance mit 80%.

Bernhard Schneider zögerte keinen Moment und willigte in die Operation ein. Gleichzeitig setzte er sich gedanklich mit der Situation auseinander und überlegte sich, wie er sein künftiges Sporttreiben angehen sollte. Seinem Charakter entsprechend vollzog er eine umfassende Risikoabwägung mit Vor- und Nachteilen, Wünschen und Bedürfnissen, Gefahren und möglichen Auswirkungen. Er kam zur Einsicht, dass der Wettkampf für sein künftiges Sportlerleben nicht das absolut Entscheidende darstellt, dass er aber unbedingt weiter Sport treiben und seinen Körper fordern und trainieren wollte. «Ich bin ein Mensch, der gerne gut isst und ein Glas Wein genießt», sagt Bernhard Schneider. «Und als Genussmensch macht es mir mehr Spass fit zu sein, als schwer zu sein. Zudem wäre



FOTO: ZVG

Trotz Steigung genug Luft für ein Lachen: Bernhard Schneider am Heartbreak Hill beim Ironman Switzerland.

mein Herzinfarktrisiko ohne Training weitaus grösser als die Gefahr, beim Sport einen Herzinfarkt zu erleiden», sagt er überzeugt.

Die Operation im Juli 2015 verlief problemlos. Einzig das begleitende Medikament dämpfte seine Leistungsfähigkeit. Sein Training veränderte sich grundlegend. Aufgrund der Empfehlung des Arztes schraubte Bernhard Schneider die Intensität auch nach dem Absetzen der Medikamente herunter. Harte Intervalle und ganz schnelle Einheiten wurden über Bord gekippt, das Grundlagentraining dafür ausgebaut. «Ich begann, strategisch zu planen und das Training zu optimieren, statt zu maximieren», formuliert Bernhard Schneider das neue Credo in seinen Worten.

BESTES JAHR EVER

Die folgende Saison verlief überraschend reibungslos. Bei der Halbdistanz im Juni 2016 in Rapperswil wurde Bernhard Schneider in seiner Altersklasse Vierter und setzte sich mit dem Ironman Switzerland das nächste Ziel. In Zürich startete er mit einer gefühlten «eher schlechten Vorbereitung», weil vermeintlich die harten Intervalle in der Vorbereitung fehlten, doch sein Gefühl trugte. Als bester Schweizer seiner Altersklasse wurde er in 10:42 Stunden nicht nur Schweizer Meister, sondern qualifizierte sich damit gleich auch für die Weltmeisterschaften auf Hawaii. Dort finishte Bernhard Schneider übergücklich in 12 Stunden.

Das neue Erfolgsrezept «mässig, aber regelmässig» gilt bis heute. Bernhard Schneider trainiert viel, aber kaum mehr intensiv. «Ich habe keine Ahnung mehr, wo mein Maximalpuls liegt.» Seiner Form scheint die neue Trainingsgestaltung nur förderlich zu sein.

Doch wie ist das zu erklären, wo er doch vorher derart viel Wert auf eine vielseitige und systematische Trainingsplanung in allen Intensitäten setzte? «Ich kann es nur vermuten», sagt Bernhard Schneider. «Für eine maximale Leistung sind gezielte Intervalleinheiten sicher wichtig, meine absoluten Leistungswerte liegen daher eindeutig tiefer als 2014. Intervalle sind mir aber zu riskant geworden, da ich meinen Herzrhythmus nicht mehr aus dem Gleichgewicht

«Mein Gefühl und meine Intuition sind heute definitiv besser als früher.»

bringen will. Ich kompensiere dies damit, dass ich meine Kräfte kenne und optimal einteile. Ein gutes Beispiel war Hawaii: Da ich nicht mit der Qualifikation gerechnet hatte, war der Oktober voller Termine und wir landeten erst drei Tage vor dem Ironman auf Kona. Ich nahm meine Leistung von Beginn weg bewusst zurück mit dem Ergebnis, dass meine Zeit exakt der Planung entsprach und der letzte Drittel des Marathons der schnellste war. Scheinbar kann ich unter den neu gegebenen Voraussetzungen mein Leistungsvermögen optimaler ausschöpfen als vorher.»

LOCKER EINEN IRONMAN

Vorhofflimmern, Ablation, Ironman-WM – wieso sucht ein Mensch mit 59, dessen Herz die maximale Belastung wohl nicht mehr erträgt, ausgerechnet den sportlichen Wettkampf mit Ironman-Events, bei denen es in erster Linie um Leistung, Zeit und Rang geht? Bernhard Schneider sieht darin überhaupt keinen Widerspruch: «Mein Herz ist laut den Ärzten gesund und nimmt keinen Schaden, wenn ich auf die Intensität achte. Ich habe Freude an der Leistung und Spass am Wettkampf, aber gleichzeitig auch die Gelassenheit und die Ruhe, auf mein Gefühl und die Vernunft zu hören. Wenn einer schneller ist, kann ich ihn problemlos ziehen lassen. Der Rang ist nicht entscheidend, aber die Faszination, die Wettkämpfe auf mich ausüben, hat sich nicht gelegt.»

Ein geplantes Wettkampfziel im Sommer gebe ihm zudem im Winter die Motivation, auch bei schlechtem Wetter rauszugehen. «Auch ich habe wie viele andere oft innere Widerstände, bevor ich am Abend noch einmal ins Schwimmbad gehe oder bei Regen die Laufschuhe schnüre. Aber wenn ich dann unterwegs bin, tut es mir jedes Mal gut.»

Dann haben ihn die gesundheitlichen Hindernisse der letzten Jahre kein bisschen unsicher und nachdenklich gemacht? «Eigentlich hat sich tatsächlich kaum etwas geändert», sagt Bernhard Schneider. «Natürlich mache ich mir Gedanken und manchmal kämpfe ich mit gesundheitlichen Rückschlägen, so wie jetzt, wo ich wegen eines unglücklichen Bruchs am Fuss nicht laufen kann, aber ich kann sie als solche akzeptieren. Und gleichzeitig motivieren sie mich, Strategien zu entwickeln, damit ich mit ihnen umgehen kann. Ironman hat mich gelehrt, Krisen zu überwinden. Und mein Gefühl und meine Intuition sind heute definitiv besser als früher.»

So kann es gut sein, dass Bernhard Schneider – wenn sein Herz mitmacht – auch mit 80 Jahren noch an Ausdauer-Wettkämpfen teilnehmen wird. So wie jener 83-Jährige, der beim Ironman Hawaii als bislang ältester Finisher unter tosendem Applaus die Ziellinie überquerte, als auch Bernhard Schneider vor Ort war. «Das hat mich enorm inspiriert und beeindruckt», erzählt er. «Wenn man als 80-Jähriger noch Hawaii finishen kann, benötigt dies viel Demut und Respekt gegenüber der eigenen Gesundheit. Und genau dies ist ein wichtiger Teil der Motivation, warum ich auch künftig nicht auf Ausdauersport verzichten möchte.»

Interview mit Kardiologe Christian Schmied

«Das Risiko

Der Leiter der Sportkardiologie am Universitätsspital Zürich über Vorhofflimmern im Zusammenhang mit ambitioniertem Ausdauersport.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

Christian Schmied, was genau passiert bei einem Vorhofflimmern?

Bei einem gesunden Menschen schlagen die Vorhöfe des Herzens im gleichen Rhythmus wie die Herzkammern. Der Impuls für den gewohnten Herzschlag geht dabei vom Sinusknoten aus. Bei einem Vorhofflimmern werden die Herzschläge nicht durch diesen Impuls, sondern unabhängig davon durch elektrische Störfelder im Reizleitungssystem des Herzens verursacht – meistens aus dem Bereich der Lungenvenenmündungen im linken Vorhof. Die Vorhöfe schlagen unkontrolliert – sie beginnen zu flimmern. Die Pumpaktivitäten der Vorhöfe und der Herzkammern sind nicht mehr aufeinander abgestimmt.

Wie wird das von den Betroffenen wahrgenommen?

Viele spüren ein Herzrasen mit einem hohen, unregelmässigen Puls und einen deutlichen Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit. Nicht immer aber wird ein Vorhofflimmern von den Betroffenen bewusst wahrgenommen.

Wie hoch kann der Puls beim Vorhofflimmern ansteigen?

Die Pulsfrequenz beim Vorhofflimmern variiert stark. Die Flimmerimpulse feuern mit sehr hohen Frequenzen von 500–600 pro Minute aus dem autonomen Zentrum. Der sogenannte AV-Knoten, am Übergang von den Vorhöfen zur Kammer, bremst diese Impulse glücklicherweise ab. So schlagen die Herzkammern letztendlich häufig mit Frequenzen um 100–150 pro Minute. Es können aber auch deutlich langsamere Herzfrequenzen resultieren.

Wie gefährlich ist ein Vorhofflimmern?

Das Vorhofflimmern als Herzrhythmusstörung an sich ist in der Regel noch nicht gefährlich, aber durch das Flimmern, die Vibration und der damit verbundenen Verlangsamung des Blutflusses im Vorhof staut sich quasi das Blut in den Vorhöfen – wodurch im Herz vermehrt Blutgerinnsel gebildet werden, die in den Kreislauf geschwemmt werden können. Wenn ein solches Gerinnsel bis zur Gehirnarterie transportiert wird und diese verstopft, kann das im Extremfall zu einem Hirnschlag führen. Die Ursache für ein Blutgerinnsel ist häufig ein bisher unbehandeltes Vorhofflimmern.

für Sportler ist grösser»

Sind Sportler mehr oder weniger vom Vorhofflimmern betroffen als Nichtsportler?

So positiv viele Auswirkungen häufigen Sporttreibens sind – beim Vorhofflimmern muss man leider sagen, dass ambitionierte Ausdauersportler ein grösseres Risiko aufweisen als solche, die nur wenig trainieren. Klassische Kandidaten sind Männer ab 40, die seit vielen Jahren sehr häufig und auch intensiv trainieren, klassischerweise im Lauf-, Rad-, Langlauf- oder Rudersport.

Wieso ist das so?

Sportler, die schon lange und oft trainieren, entwickeln als Begleiterscheinung des Trainings ein Sportherz. Durch eine Vergrösserung der Herzhöhlen kann das Herz sein Schlagvolumen erhöhen und pro Herzschlag mehr Blut und damit mehr Sauerstoff transportieren. Je grösser aber der Vorhof wird, desto grösser ist auch das Risiko, dass dieser ins Flimmern gerät. Es braucht zwar meist einen Trigger, damit ein Vorhofflimmern ausgelöst wird wie beispielsweise Alkohol, ein Infekt oder auch Stress, aber bei Ausdauersportlern muss dieser Trigger nicht mehr so gross sein, da kann allenfalls bereits eine Elektrolytverschiebung ausreichen.

Gibt es noch andere Risikofaktoren?

Herzkrankungen, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen oder auch Alkoholsucht können Ursachen sein. Auch Übergewicht erhöht das Risiko.

Sind vorwiegend Männer gefährdet?

Die wissenschaftlichen Daten zeigen ein etwas häufigeres Auftreten bei Männern, und auch strukturelle Sportherzveränderungen zeigen sich häufiger bei männlichen Athleten, allerdings sollte der Problematik bei Frauen keinesfalls weniger Beachtung geschenkt werden.

Wie soll man sich verhalten, wenn man ein Vorhofflimmern feststellt?

Wenn man das Gefühl hat, an einem Vorhofflimmern zu leiden, sollte man das auf jeden Fall rasch und verzugslos abklären lassen. Wenn die Diagnose feststeht, gibt es verschiedene Optionen. Und die hängen natürlich auch davon ab, ob es sich um einen 85-Jährigen handelt, der sich nur noch sehr wenig bewegt oder um einen 40-Jährigen, der unbedingt weiter Sport treiben und Wettkämpfe bestreiten will. Das Wichtigste ist die rasche Beurteilung, ob das Risiko für ein Blutgerinnsel so hoch ist, dass das Blut medikamentös verdünnt werden muss.

Wie sehen die verschiedenen Optionen aus?

Bei einem älteren Patienten kann eine medikamentöse Frequenzkontrolle sinnvoll sein mit gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünner. Bei einem Sportler wird meist eine Rhythmuskontrolle angestrebt, mit Medikamenten und ebenfalls Blutverdünner.



FOTO: ANDREAS GONSETH

Laut Christian Schmied ist der Vorhof des Herzens bei einem Sportler grösser als gewohnt und dadurch auch die Gefahr grösser, dass ein Vorhofflimmern auftreten kann.

Häufig führt die medikamentöse Rhythmuskontrolle aber zu einer Minderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, weshalb das viele Sportler nicht möchten. Daher wird bei Sportlern häufig ein kathederteknischer Eingriff gewählt, eine sogenannte Ablation, bei der die Stellen, wo die elektrischen Fehlimpulse auftreten, verödet werden. Bei einer Ablation beträgt aber beim ersten Mal die Erfolgsrate nur etwa 60–70%. Bei einem zweiten Eingriff erhöht sich diese auf rund 90%. Zudem muss erwähnt werden, dass der Eingriff ein – wenn auch relativ geringes – Risiko für potenziell relevante Komplikationen aufweist. Für einen Sportler ist eine erfolgreiche Ablation aber letztendlich ein grosser Benefit, weshalb sich viele dafür entscheiden. Eine drastische Reduktion des Trainings könnte ebenfalls zu einem gewissen Rückgang der Sportherzveränderungen und somit zu einer Abnahme des Vorhofflimmerisikos führen. Dieses Vorgehen kommt für die meisten Sportler allerdings verständlicherweise nicht infrage.

Ist das Herz nach einer erfolgreichen Ablation wieder völlig gesund?

Ja. Das Herz kann nach einem erfolgreichen Eingriff wieder voll belastet werden. Aktuell empfehlen wir bei entsprechendem Risiko ein Weiterführen der prophylaktischen Blutverdünnung, da ein Wiederauftreten der Rhythmusstörung, gerade bei einem Fortführen eines hohen Trainingsvolumens, möglich ist.