

Inhalt

1. Präambel	1
2. Einführung	7
3. Definitionen von Freizeit- und Leistungssportlern	7
4. Körperliche Betätigung, Freizeit- und Leistungssport	8
4.1 Merkmale von körperlicher Belastung	10
4.2 Klassifizierung von Belastung und Sport	11
5. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für Personen mit kardiovaskulären Risikofaktoren	14
5.1 Adipositas, Bluthochdruck, Dyslipidämie oder Diabetes	19
6. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für ältere Personen	22
7. Belastungsprogramme für Freizeit- und Leistungssport bei chronischem Koronarsyndrom	23
7.1 Personen mit einem Risiko für eine atherosklerotische KHK und asymptomatische Personen, bei denen beim Screening eine KHK festgestellt wurde	23
7.2 Bekanntes (langjähriges) chronisches Koronarsyndrom	26
7.3 Wiederaufnahme sportlicher Betätigung nach akutem Koronarsyndrom	31
7.4 Anomaler Ursprung von Koronararterien	32
7.5 Myokardbrücke	34
8. Empfehlungen zur körperlichen Belastung bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz	35
8.1 Sport und Wiederaufnahme sportlicher Betätigung	37
8.2 Herzinsuffizienz mit erhaltener Ejektionsfraktion	40
8.3 Belastung nach Herztransplantation	40
9. Empfehlungen zur körperlichen Belastung bei Personen mit Herzklappenfehlern	41
9.1 Aortenklappenstenose	43
9.2 Aortenklappeninsuffizienz	45
9.3 Bikuspidale Aortenklappe	46
9.4 Mitralklappeninsuffizienz	47
9.5 Mitralklappenstenose	52
10. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für Personen mit Aortenerkrankung(en)	53

11. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für Personen mit Kardiomyopathien, Myokarditis und Perikarditis	56
11.1 Hypertrophe Kardiomyopathie	56
11.2 Arrhythmogene (rechtsventrikuläre) Kardiomyopathie	58
11.3 Linksventrikuläre Non-Compaction-Kardiomyopathie	58
11.4 Dilatative Kardiomyopathie	59
11.5 Myokarditis	64
11.6 Perikarditis	65
12. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für Personen mit Arrhythmien und Kanalopathien	66
12.1 Vorhofflimmern	66
12.2 Supraventrikuläre Tachykardie und Wolff-Parkinson-White-Syndrom ..	68
12.3 Ventrikuläre Extrasystolen und nicht anhaltende ventrikuläre Tachykardien	70
12.4 Long-QT-Syndrom	71
12.5 Brugada-Syndrom	72
12.6 Nach einer Geräteimplantation	73
13. Empfehlungen zur körperlichen Belastung für Personen mit angeborenen Herzfehlern	76