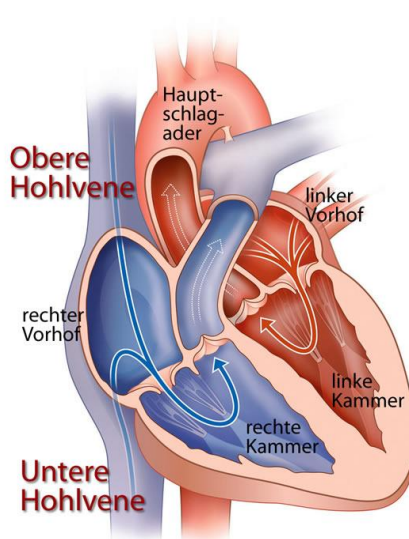


# Information für Läufer

Lieber Läufer,

sie werden am Grand Prix von Bern teilnehmen und wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen und erfolgreichen Lauf. Bei guter Vorbereitung ist der Laufsport ein sicheres und gesundes Hobby. Ausdauersport senkt das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Tod und verbessert die Lebensqualität. Langjähriges Ausdauertraining und insbesondere Langstreckenläufe (Marathon) können allerdings bei einem kleinen Teil der Sportler zu Veränderungen der Herzvorhöfe und zu Vorhoffrhythmusstörungen führen. Männer sind wesentlich häufiger betroffen als Frauen.

Obwohl diese Herzrhythmusstörungen nicht lebensbedrohlich sind, können sie doch den Läufer einschränken, da die Leistungsfähigkeit des Herzens um bis zu 20% abnehmen kann.



Wir erforschen den Zusammenhang zwischen Ausdauersport und Veränderungen der Herzvorhöfe.

Als Medical Partner des Grand Prix von Bern möchten wir in diesem Zusammenhang eine Untersuchung bei männlichen Teilnehmern, die älter als 30 Jahre sind und sich für den 10 Meilen Lauf angemeldet haben, durchführen.

Wir bieten Ihnen eine umfassende Abklärung inklusive Leistungstest im Rahmen Ihrer Trainingsvorbereitungen an. Wir sind sicher, dass die so gewonnenen Daten dazu beitragen, den Einfluss von Ausdauersport auf die Herzvorhöfe besser zu verstehen. Ihre Daten werden natürlich anonymisiert ausgewertet.

***Welche Untersuchungen werden durchgeführt?***

Körperliche Untersuchung, Aktivitätsfragebogen, Ruhe-EKG, 24h-EKG, Blutentnahme, Ultraschalluntersuchung vom Herzen, sportspezifische Spiroergometrie auf dem Laufband.

***Wie lange dauert die Untersuchung?***

Die Untersuchung dauert ca. 90 Minuten.

***Welche Informationen erhalten Sie?***

Aussagen über die Herzleistung und -funktion. Ergebnis der maximalen Leistungsfähigkeit (VO<sub>2</sub>max). Individuelle Empfehlungen für die optimalen Trainingsbereiche (nicht nach %VO<sub>2</sub>max oder %HFmax, sondern Laufgeschwindigkeit und HF am aerob/anaeroben Übergang und an der individuellen anaeroben Schwelle).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

**Kontakt:**

Dr. med. Matthias Wilhelm  
Oberarzt, Leiter Sportkardiologie  
Telefon 031 632 8970  
matthias.wilhelm@insel.ch

Liebe Interessenten,  
sollte die Zahl der Anmeldungen  
unsere Kapazität überschreiten,  
gilt der Zeitpunkt der Anmeldung.