

# Herz-Check: Wie hoch ist Ihr Risiko?

Viele ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder auch verschiedene Herzprobleme haben die riskante Eigenschaft, sich über Jahre nahezu unbemerkt anzuschleichen. PD Dr. med. Leif-Christopher Engel ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Erding. Sein guter Rat: „Machen Sie regelmäßig einen kardiologischen Check-up.“



Manche wollen es lieber nicht so genau wissen. Andere verdrängen im Alltagsstress, dass man sich auch mal um die Gesundheit kümmern sollte. Ihnen allen macht Privatdozent Dr. Engel Mut: „Das eigene Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kennen, bedeutet in den allermeisten Fällen, mit einigen überschaubaren Veränderungen der aktuellen Lebensgewohn-

heiten unbeschwert älter zu werden.“

Selbst wenn ein gravierendes Problem entdeckt werden sollte, ist dies ein Glücksfall für Patienten: Mit einer gezielten medikamentösen oder interventionellen Behandlung lassen sich lebensgefährliche Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall noch rechtzeitig verhindern. Falls die ambulante Medizin an ihre Grenzen stößt,

kann Dr. Engel seine Patienten auf Wunsch zur weiteren Diagnostik und Behandlung im Deutschen Herzzentrum in München anmelden. Dort ist er weiterhin parallel zu seiner Praxistätigkeit klinisch und wissenschaftlich tätig.

Typische Risikofaktoren sind z. B. Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck oder eine familiäre Vorbelastung. Auch unklare Beschwerden wie eine

neuerdings auftretende Leistungsminderung, Herzklopfen, Brustschmerzen, Luftnot oder Schwindel sollten immer abgeklärt werden. Das Gleiche gilt bei privatem und/oder beruflichem Dauerstress. „Auch wenn Sie eine neue Sportart beginnen oder Ihr Training steigern wollen, würde ich Ihnen stets einen ärztlichen Check-up empfehlen“, rät der Kardiologe.

Zur Praxisausstattung gehört die Echokardiografie – ein hochauflösender Ultraschall des Herzens in Ruhe und evtl. auch unter Belas-

tung. Ebenso werden die Halsschlagader und die Hauptschlagader im Bauchraum per Ultraschall auf Ablagerungen (Schlaganfallrisiko!) gecheckt. Zur Untersuchung gehört zudem die Bestimmung des Körperfettgehalts, ein Ruhe- und Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung und die Überprüfung aller relevanten Blutwerte. Der Erdinger Internist bietet zudem eine Bestimmung des Gefäßalters mit der Pulswellengeschwindigkeitsanalyse sowie ein ganz spezielles Screening auf eine arterielle Verschlusskrankheit an. Möglich ist auch die Kombination mit einer Untersuchung der Bauchorgane, der Schilddrüse und die Krebsvorsorge. All diese Vorsorge-Untersuchungen können sowohl von Privatpatienten und auch von Selbstzahlern in Anspruch genommen werden. dop./Fotos: privat,

Mauritius Images



**PD Dr. Leif-Chr. Engel**

Internist & Kardiologe mit eigener Praxis in Erding  
[www.praxis-engel.eu](http://www.praxis-engel.eu)

Priv.-Doz. Dr. med. Leif-Christopher Engel

Pressemitteilungen / Publikationen

## Interview bei Fairway-Golfreisen Golf & Gesundheit

Artikel vom 04.04.2022



Promotion magna cum laude 2011 mit einer Dissertation zum Thema „Wirksamkeit des Taxus-Liberté-Stent in kleinen und großen Koronargefäßen“: Dr. med. Leif-Christopher Engel ist ein gefragter Herz-Spezialist.



# Herz und Golf

*Interview mit Privatdozent (PD) Dr. med. Leif-Christopher Engel, Internist und Kardiologe am Deutschen Herzzentrum in München und seit dem 1. 1. 2022 zusätzlich Inhaber einer internistischen Praxis in Erding, seit dem 3. Lebensjahr Golfer im GC München Eichenried*

Leif als Golf-Knirps, vor dem keine Wiese sicher war.

**G**olfen ist gesund, vor allem herzgesund! Die niedrige, aber konstante Belastung, wenn wir ein paar Stunden über den Golfplatz gehen, ist ideal fürs Herz. Golf ist eine der wenigen Sportarten, die man bis ins hohe Alter ausüben, ja sogar noch erlernen kann. Unser Mitglied Werner Rygol – s. den Artikel zu seinem 95. Geburtstag – beweist das eindrucklich.

Wir haben ein Mitglied in Eichenried, das dieses Feld fachmännisch beleuchten kann: Leif-Christopher Engel, Sohn unserer Mitglieder Hannele und Wolf Engel, hat schon mit drei Jahren den Golfschläger in Eichenried geschwungen. Seine 3-jährige Tochter Liv wird dieses Jahr mit dem Bambini-Training beginnen.

Inzwischen ist aus Leif ein angesehener Kardiologe geworden, der neben seiner universitären Tätigkeit am Deutschen Herzzentrum München in diesem Jahr zusätzlich die Praxis seines Vaters in Erding übernommen hat. Wir fragten PD Dr. med. Leif-Christopher Engel, Facharzt für Innere Medizin und Facharzt für Kardiologie, zum Thema „Herz und Golf“.

## Gefährliche Ablagerungen nachweisen

**FM: Ihr Schwerpunkt in der Forschung, über mehrere Jahre am Massachusetts General Hospital bzw. an der Harvard Medical School in Boston, USA, der Berliner Charité und seit 2019 am Deutschen Herzzentrum in München, ist die Herzbildgebung. In einer Studie sollten mittels MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie) die gefährlichen Ablagerungen der Herzkranzgefäße, sog. vulnerable Plaques, sichtbar gemacht werden. Was ist das Ergebnis der Studie?**

Dr. Leif-Christopher Engel: Der „heilige Gral“ in der Herzmedizin ist eine verlässliche und schonende Identifizierung von gefährlichen Ablagerungen der Herzkranzgefäße, die lange Zeit keine Beschwerden verursachen, dann aber unerwartet zu einem Herzinfarkt und ggfs. zum Tode führen können. Patienten mit solchen - sog. vulnerablen - Plaques sollten idealerweise im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig erkannt und „gewarnt“ werden, denn dann kann durch eine entsprechende hochdosierte medikamentöse Therapie und strenge Einstellung der Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems der Herzinfarkt ggfs. verhindert werden.

Ich konnte zusammen mit meinen Kollegen an der Charité in Berlin zeigen, dass die Magnet-Resonanz-Tomographie in Verbindung mit speziellen modifizierten Kontrastmitteln das Potential hat, zielgerichtet diese gefährlichen Ablagerungen nachzuweisen. Bis dieses oder ein ähnliches Verfahren als Routine-Untersuchung am Patienten eingesetzt werden kann, werden aber im besten Falle noch Jahre vergehen. Aktuell bietet die Darstellung der Herzkranzgefäße mittels Computer-Tomographie (Koronar-CT) noch die beste Möglichkeit, diese Ablagerungen nicht-invasiv, d. h. ohne Eindringen in den Körper, zu erkennen, sofern die Patien-

ten gewisse Voraussetzungen erfüllen. Aufgrund der - wenn auch geringen - Strahlenbelastung des CT's scheidet dieses Verfahren als Routine-Untersuchung v. a. bei jüngeren Menschen aus.

## Risikofaktoren minimieren und durchchecken lassen

**FM: Der Golfsport hilft, die zentralen Risikofaktoren für einen möglichen Herzinfarkt zu verringern. Welche sind das?**

Engel: Zu den Risikofaktoren zählen bekanntlich Übergewicht, Rauchen, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Daneben haben auch Menschen mit erhöhtem Stress ein gesteigertes Herzinfarktrisiko.

Aber auch wenn Sie gesund leben, nicht rauchen und sich gut ernähren, kann ein Restrisiko für einen Herzinfarkt bestehen, wenn Sie familiär oder genetisch vorbelastet sind. Leidet jemand aus Ihrer Familie an einer Herzkrankheit, dann sollten Sie sich mindestens einmal im Jahr bei einem Hausarzt oder Kardiologen durchchecken lassen. Auf keinen Fall ist aber die ererbte Veranlagung ein „in Stein gemeißeltes“ Schicksal. Ein konsequent gesunder Lebensstil, das Vermeiden von Übergewicht, eine gesunde Ernährung und viel Bewegung können die erbliche Belastung vermindern.



*„Golfen hat positive Effekte  
auf den Körper und die  
Seele!“*

## **Das Gefäßsystem durch Training elastisch halten**

**FM:** Ausdauerbewegung generell senkt den Bluthochdruck. Was passiert da im Körper?

Engel: Ich versuche nun die komplexen physiologischen Vorgänge im Körper mal vereinfacht und verständlich in wenigen Sätzen zu erklären: Unsere (arteriellen) Gefäße sind nicht starre Röhren, sondern dehnbar. Um das Gefäßsystem elastisch zu erhalten, muss es trainiert werden. Dieses Training fehlt, wenn man hauptsächlich am Schreibtisch arbeitet und die Freizeit auf der Couch verbringt. Die Gefäße verhärten sich. Dann kann Blut nur mit erhöhtem Druck durch das Gefäßsystem transportiert werden. Dieser Druck schädigt letztlich die Zellen in der Gefäßwand und es kommt zur Verkalkung und zur Verengung der Gefäße

*„Moderates Ausdauertraining wie Golf hat einen positiven Effekt auf Cholesterin- und Blutfettwerte.“*

**FM:** Gibt es Studien, die gewisse Werte, wie etwa den Cholesterin- und den Blutfettwert, vor einer Golfrunde und danach messen?

Engel: Ja die gibt es durchaus, wobei diese Golf-spezifischen Studien meistens sehr klein angelegt sind, d. h. eine sehr kleine Patientenzahl beinhalten, was deren Aussagekraft natürlich einschränkt. Vielleicht ist dies ja ein Ansporn, eine entsprechende Golf-Studie in Eichenried durchzuführen. Eindeutig in Studien belegt ist aber, dass Bewegungstherapie und moderates Ausdauertraining, zu dem Golf natürlich auch gehört, nicht akut aber über einen längeren Zeitraum einen positiven Effekt auf Cholesterin- und Blutfettwerte haben.

## **Fünf Mal die Woche 30 Minuten bewegen**

**FM:** Wie oft sollte man Golf spielen in der Woche und mit welcher Einstellung, um gesund zu bleiben?

Engel: Ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität sollte man so lange wie möglich beibehalten, auch im hohen Alter. Grundsätzlich ist ein 30-minütiges leichtes bis moderates Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche zu empfehlen. Das kann neben Nordic Walking, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen eben auch das Golfspiel sein. Beim Golfen ist man ja bekanntlich deutlich länger als 30 Minuten unterwegs, wobei man für einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem vermeiden sollte, die ganze Zeit „passiv“ im Golf-Cart zu sitzen.

## **Ein gesunder Lebensstil – Golf ist hierfür optimal**

**FM:** Golf wird inzwischen auch in der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt eingesetzt. Wie könnte ein klassisches Aufbauprogramm für einen Herzpatienten aussehen?

Engel: Tatsächlich ist Golf seit 2022 offiziell als Rehasport anerkannt, der nun auch im Freien stattfinden darf. Eine wichtige Säule von Rehamassnahmen nach Schlaganfällen oder Herzinfarkten ist die Instruktion eines gesunden Lebensstils, d. h. Bewegung, Entspannung, Nikotin-Stop etc.. Golf ist hierfür optimal. Der Beginn einer Reha-Massnahme sollte durch niedrige Intensität gekennzeichnet sein, damit der Patient nicht überfordert wird. Ich denke hierbei beim Golf v. a. ans Putten und ans Chippen. Dadurch wird neben der Hand-Augen-Koordination auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Im Verlauf kann man das Golftraining durch leichte Fitness- bzw. Kraftübungen ergänzen. Mittel- und langfristig sollen die Patienten nach Abschluss der Reha motiviert werden, aus eigenem Antrieb weiterhin Sport zu betreiben. Ich glaube, dass dieses Ziel durch Golf als Rehamassnahme leichter erreicht wird als durch die bisher klassische Kardio-Rehabilitation mit Medizinbällen oder Ergometern.

## **FM: Ist Golf ein Jungbrunnen?**

Engel: Golf als Bewegungstherapie kann ein Baustein sein, um das Herz-Kreislaufsystem „jung“ zu halten und die Gefäße vor atherosklerotischen Ablagerungen zu schützen. Das gelingt aber nur zuverlässig, wenn man sich im Alltag während und außerhalb des Golfens zusätzlich an gewisse Massnahmen hält: Verzicht auf das Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum sowie eine gesunde Ernährung. Ich denke diesbezüglich insbesondere an eine Reduktion von Transfetten, salzreicher Kost oder kurzketting Kohlenhydraten wie z. B. Zucker.

Man darf aber nicht außer Acht lassen, dass das Golfspiel nicht nur positive Effekte auf den Körper, sondern auch auf die „Seele“ hat. Es ist bekannt, dass regelmäßige Bewegung im Freien, insbesondere in einem sozialen Umfeld, Depressionen vorbeugt. Daneben werden Stresshormone abgebaut und somit wird zusätzlich das Herzinfarkttrisiko vermindert.



Leif Engel, Dritter von rechts, als Bayerischer Mannschaftsmeister in Bayreuth. Links der damalige Eichenrieder Jugendwart Tibor Dahms.

## 1999 bayerischer Vize-Meister mit der Jugendmannschaft

**FM:** Was fasziniert Sie persönlich am Golfspiel?

Engel: War es in jungen Jahren v. a. der sportliche Ehrgeiz, der mich nach Eichenried getrieben hat, ist mittlerweile mehr der soziale Aspekt in den Vordergrund gerückt. Das Golfspiel ist für mich eine tolle Gelegenheit, Freunde und Bekannte zu treffen.

**FM:** Wie sehen Ihre Kindheitserinnerungen an Eichenried aus?

Engel: Da gibt es viele, die kann ich gar nicht alle aufzählen. Was mir immer am meisten Freude bereitet hat, war das Zusammenkommen beim Jugendtraining, mit der Eichenrieder Jugendmannschaft und später mit der Herrenmannschaft. Der bayerische Vizemeistertitel mit der Jugendmannschaft 1999, aber auch der Clubmeistertitel im Vierer, zusammen mit Dr. Gerhard Kornexl, im Jahre 1999, machen mich immer noch ein wenig stolz.

**FM:** Und wie sind Ihre Empfindungen heute, wenn Sie den Golfplatz betreten?

Engel: Natürlich überaus positiv. Prinzipiell ist Golf der ideale Ausgleich zur Arbeit. Leider hatte ich aufgrund meines Berufes und meiner Verantwortung am Deutschen Herzzentrum v. a. in der Pandemie kaum Zeit, mich dem Golfspiel zu widmen. Jetzt, wo ich mehrheitlich in der Praxis tätig sein werde, wird man mich wieder häufiger auf den Eichenrieder Grüns sehen.