

Sporteln in Zeiten von Corona

Sich regelmäßig sportlich zu bewegen senkt das Risiko für eine schwer verlaufende SARS-CoV-2-Infektion. Während und nach einer Infektion ist aber selbst in leichten Fällen eine konsequente Pause angesagt

Von Werner Stingl

Freizeitsport: Wiedereinstieg ins Training nach Covid-19-Erkrankung war Thema eines kostenlos zugänglichen Webinars, zu dem das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München (TUM) in der Vorwoche geladen hatte.

Knapp über 200 Teilnehmer, darunter auch Sportler, die eine Infektion mit dem Corona-

vid-19-Erkrankung. Denn sportliche Menschen entwickeln deutlich seltener als bewegungsfaule Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Und genau diese drei Zivilisationsleiden wurden inzwischen in epidemiologischen Studien als bedeutsame Risikofaktoren für einen komplikationsträchtigen Covid-19-Verlauf erkannt.

Konsequentes Sportverbot

Ungeachtet des herausragenden Nutzens regelmäßigen Sports für die Widerstandskraft gegen Infektionen im Allgemeinen und gegen Infektionen mit dem neuen Coronavirus im Besonderen, gilt – sogar im Falle einer leichten Corona-Infektion – ein befristetes konsequentes Sportverbot, stellte Wimbauer klar.

Jede noch so banale Erkältung droht sich zu verschlimmern beziehungsweise verschleppt zu werden, wenn man dem Körper keine ausreichende Ruhepause gönnt. Der Organismus braucht diese kräfteschonende Phase, um den jeweiligen Erreger optimal zu bekämpfen und die in dieser Auseinandersetzung erworbenen Zell- und Gewebeschäden zu reparieren.

Was bereits für gewöhnliche fieberhafte Erkältungen gilt, ist umso mehr bei einer echten Grippe (Influenza) oder eben jetzt bei einer Covid-19-Erkrankung zu beachten.

Wer sich hier nicht richtig auskuriert, riskiert nicht nur einen verlängerten und schwereren Krankheitsverlauf, sondern womöglich sogar eine gefährdete Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Eine Myokarditis kann sowohl zu einer akuten als auch zu einer chronischen Herzschwäche und im Extremfall zum plötzlichen Herztod führen.

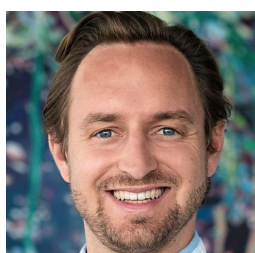
SARS-CoV-2-Infektion und Organschäden

Auch wenn gerade bei gesunden jüngeren und/oder sportlichen Menschen die meisten Infektionen mit dem neuen Virus symptomlos oder nur mit Zeichen eines grippalen Infektes ablaufen, sind selbst in solchen

SARS-CoV-2-Infektion und Organschäden

Niedrigrisiko-Kollektiven schwere Verläufe mit länger anhaltenden oder gar bleibenden Schäden an Herz und Lunge, aber auch in Leber, Nieren und Gehirn nicht ausgeschlossen, warnte Wimbauer. Eine Gefahr, die man nicht durch fehlende oder zu kurze Sportpausen mehrern sollte.

Angesichts der nach wie vor fraglichen Dunkelziffer und der erst kurzen Zeit, die man die neue Infektionskrankheit überblickt, ist das tatsächliche Ausmaß ernster akuter und chronischer Organschäden noch weitgehend unbekannt, räumte Wimbauer ein.



Oberarzt Fritz Wimbauer (TUM).



Prof. Martin Halle (TUM).

Die gute Nachricht zuerst

Anders als in Wimbauers Vortrag, der mit diesem Teil sein Referat beendete, hier die gute Nachricht zuerst: Auch mit Blick auf die aktuelle Coronalage sind regelmäßig Sport treibende Menschen gegenüber körperlich untätigen Altersgenossen signifikant im Vorteil.

Wer regelmäßig trainiert, ohne sich zu überlasten, stärkt sein Immunsystem und ist weniger anfällig für Infektionen und schwere Verläufe, betonte Wimbauer. Und wenn es einen

dann doch heftig erwischt, ist ein fitter Organismus mit gutem Immunsystem und zugleich größeren Reserven an Herz- und Lungenfunktion eine wichtige Voraussetzung, auch einen schweren Verlauf möglichst gut zu überstehen.

Neben diesen eher direkten präventiven und heilsamen Effekten begünstigt regelmäßiger Sport auch indirekt den gutartigen Ausgang einer Co-



Sportmedizinischer Belastungstest auf dem Laufband bei der TU München: Nach einer Corona-Infektion ist das ein Muss. Fotos: www.sport.mri.tum.de

MEINUNG

Werner Stingl
Der Medizin-Experte
über Sport und Risiko.
lokales@az-muenchen.de



Unnötig schwer

Zu den vielen gesundheitlichen Vorteilen regelmäßigen Sports zählt also auch eine bessere Abwehr von Infektionen im Allgemeinen und gegen Corona im Besonderen. So manche Lockdown-Maßnahme der bayerischen Staatsregierung macht es aber Sportwilligen unnötig schwer, dieses Präventionskapital zu pflegen.

D'accord, in engen Fitness-Studios und unzureichend durchlüfteten Sporthallen überwiegt das neue Risiko den alten Nutzen und rechtfertigt ein vorübergehendes Indoor-Sportverbot.

Aber warum sind – anders als im ersten Lockdown – jetzt selbst unter freiem Himmel einsame Spaziergänge, Walking-, Jogging- und bei Schnee Langlaufskirunden untersagt, wenn sie samt Heimweg über 21 Uhr hinausgehen? Viele, die tagsüber nur schwer Zeit für Sport finden, lassen ihn damit vielleicht ganz bleiben.

Zwar ist davon auszugehen, dass solche Organschäden desto wahrscheinlicher sind, je schwerer der akute Verlauf der Infektion ist oder war. Mit der Dauer der Pandemie nähmen jedoch Berichte von Patienten zu, die selbst nach einem scheinbar gutartigen Verlauf langwierige Spätschäden wie vor allem eine Herzmuskelbeteiligung entwickelt haben.

Sportpause auch nach Zufallsbefund

Wann und wie sollten nun Sportler nach durchgemachter Corona-Infektion ins Training zurück entlassen werden? Angesichts vieler offener Fragen plädierte der Wissenschaftliche Rat der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) schon in einem im Mai 2020 veröffentlichten Positionspapier für eine eher zu vor- als zu nachsichtige Vorgehensweise.

Laut dem Papier, an dem Professor Halle maßgeblich mitgewirkt hat, ist selbst für symptomlose Patienten, deren akute Infektion nur zufällig oder aufgrund einer Kontaktverfolgung ermittelt wurde, sportliche Anstrengung 14 Tage lang tabu.

Bevor es dann wieder in die Vollen geht, sollte dies zumindest durch eine körperliche

und labormedizinische Untersuchung (Entzündungszeichen im Blut?) sowie ein Ruhe-EKG mit jeweils unauffälligem Befund abgesegnet werden.

Je akuter der Verlauf, desto länger Pause

Bei einer Corona-Infektion mit eher milden, üblichen Erkältungssymptomen wie Husten und Fieber kann zwei bis besser vier Wochen nach weitgehender Symptomfreiheit ins Training zurückgekehrt werden. Vorausgesetzt, die vorgenannten Untersuchungen und zusätzlich ein Belastungs-EKG, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiographie) sowie eine Lungenfunktionsprüfung sind unauffällig.

Kommt es im Verlauf einer Corona-Infektion zu einer Lungenentzündung, ist nach deren Abklingen noch mindestens vier Wochen auf körperliche Anstrengungen zu verzichten.

Grünes Licht zurück in den Sport setzt zudem voraus, dass die vorgenannten Untersuchungen und zusätzlich erweiterte Lungenfunktionsprüfungen wie insbesondere auch unter Belastung sowie Blutgasanalysen unauffällig sind.

Ergibt sich der Verdacht auf eine Myokarditis und wird dieser in einer gründlichen kar-

diologischen Abklärung einschließlich Kernspintuntersuchung des Herzens bestätigt, darf sich der Patient frühestens nach drei Monaten allmählich und unter engmaschiger kardiologischer Kontrolle wieder sportlich belasten.

Kein falscher Ehrgeiz

Je länger die krankheitsbedingte Sportpause gedauert hat, desto vorsichtiger ist sich mit langsam steigenden Trainingseinheiten an das vorbestehende Niveau anzunähern, so Wimbauer. Keinesfalls dürfe versucht werden, schnellstmöglich das vor der erzwungenen Sportpause erreichte Leistungsniveau wiederzuerlangen. Trainer und Mannschaftskollegen sollten diese Notwendigkeit unterstützen, statt sie zu bagatellisieren.

Treten im Zuge des wieder aufgenommenen Trainings neu oder erneut suspektes Symptome wie Herzstolpern, Herzrasen oder Luftnot auf, sollte die Trainingsbelastung auf ein symptomfreies Niveau reduziert und im Falle fortbestehender Beschwerden eine rasche Wiedervorstellung beim Kardiologen oder Sportmediziner angestrebt werden.

Nach Impfung keine Sportpause

Alle drei Experten der Münchener Veranstaltung sprachen sich auch bei fitten Leistungs- und Freizeitsportlern vorbehaltlos für Impfungen gegen Corona aus, sobald die für die jeweiligen Altersgruppen verfügbar sind.

Eine grundsätzliche Sportpause sei nach einer Impfung nicht erforderlich, versicherte Professor Knolle.

Dennoch sollte am Impftag und dem Folgetag nicht gerade ein Marathon oder eine andere Extrembelastung absolviert werden. Natürlich ist auch zu pausieren und insbesondere der Impfung zu schonen, solange kurzzeitig etwaige lokale oder bekannte systemische Impfenwirkungen das Allgemeinbefinden beeinträchtigen.

Sport und Maske

Eine anstrengungsbedingt intensivierte Atmung setzt verstärkt Aerosole frei, was im Falle eines akut Infizierten eine erhöhte Ansteckungsgefahr für Mitsportler bedeutet. Wer un-

ter freiem Himmel joggt oder radelt, braucht und soll aber dennoch keine Maske tragen, betonte Professor Knolle. Die im Freien herrschenden Luftströme verdünnen eine infektiöse Aerosolwolke zu schnell, als dass sie bei gewahrttem Mindestabstand Schaden anrichten könnte.

Von Indoor-Sport, sofern der nicht allein im Raum betrieben wird, riet Knolle bis zum Ende der Pandemie ab. Ein Infizierter könne aufgrund der in Innenräumen länger stabilen und damit infektionsfähigen Aerosolwolken selbst dann noch andere anstecken, wenn er den Trainingsraum bereits wieder verlassen hat, bevor ihn andere betreten.

Diskrete Myokarditis kann gefährlich sein

Gerade bei gut trainierten Sportlern macht eine Herzmuskelentzündung manchmal lange Zeit kaum Symptome, warnte Dr. Wimbauer. Sie sind leistungsstark wie gewohnt und bemerken vielleicht höchstens, dass sie in Ruhe und/oder unter Belastung einen etwas höheren Puls als gewohnt haben.

Eine gründliche kardiologische Untersuchung ist auch bei derart diskreten Verdachtsymptomen zwingend. Denn auch eine symptomarme Myokarditis droht sich ohne Schonung zu verschlimmern und kann besonders unter starker Belastung akut tödlich sein.

PRÄVENTION

Wann zahlt die Kasse?

Sportmedizinische Untersuchungen ohne konkreten Anlass sind Vorsorgemaßnahmen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten sind. Im Sinne der Förderung des Präventionsgedankens übernehmen jedoch immer mehr Kassen auf Antrag die Kosten teilweise bis ganz. Nach einer diagnostizierten Infektion mit dem Coronavirus ist die sportmedizinische Abklärung eine garantierte Leistung gesetzlicher Krankenkassen.