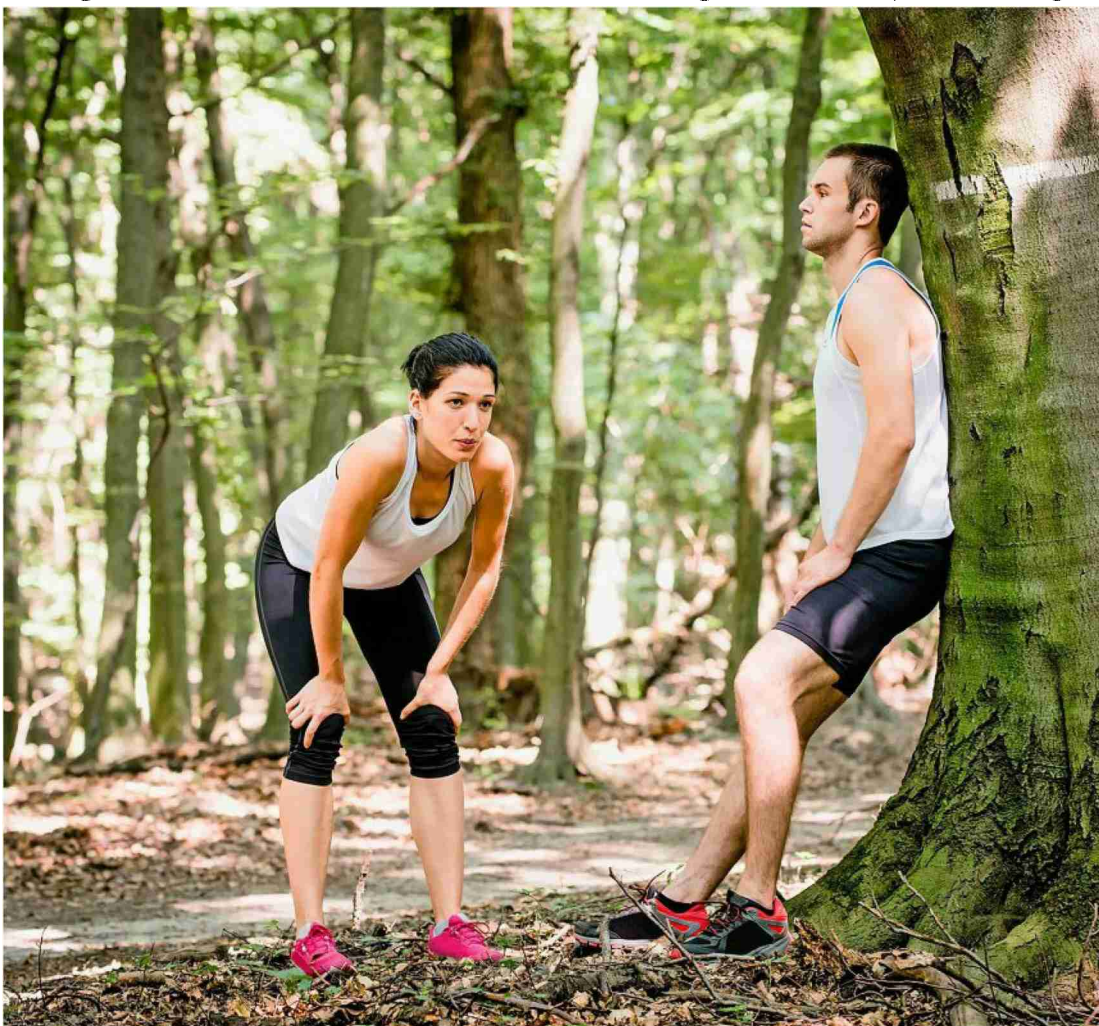
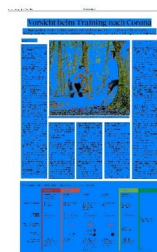


## Vorsicht beim Training nach Corona

**Sport nach Covid** Milde Krankheitsverläufe verleiten dazu, sportliche Aktivitäten zu früh aufzunehmen. So steigt nicht nur das Risiko einer Herzmuskelentzündung, sondern auch jenes, an Long Covid zu erkranken.



Wichtig nach einer Covid-Erkrankung: Nicht forcieren, gemächlich in den Trainingsalltag einsteigen. Foto: Imago



## Pia Wertheimer

Das Positive vorab: Die meisten der zurzeit zahlreichen Corona-Fälle verlaufen milde oder moderat. Was aber direkt zur schlechten Nachricht führt: Viele Hobbysportler bagatellisieren den Infekt und nehmen ihr Training zu früh auf. Das betrifft Fussballerinnen und Schwimmer genauso wie Velofahrerinnen oder Läufer. Sie alle riskieren damit nicht nur, die Krankheit zu verschleppen, sondern auch gefährliche Folgen wie Herzmuskel- oder Lungenentzündungen.

Denn: «Infekt bleibt Infekt», sagt Patrik Noack, Sportarzt und Chefmediziner bei **Swiss Olympic**. Und die damit zusammenhängenden Risiken hätten sich nicht verändert, nur weil die Verläufe der momentan vorherrschenden Variante milder verliefen. Noack vermisst zusehends das Gefühl der Freizeitsportler für ihren Körper und dessen Warnsignale wie erhöhte Pulswerte, Kurzatmigkeit bei Anstrengungen oder markant stärkere Müdigkeit nach einem Training. «Viele nehmen sich zu wenig Zeit, um wieder auf die Beine zu kommen.» Der Sportmediziner stellt wohl deshalb gerade bei Hobbysportlern zunehmend «wellenförmige» Krankheitsverläufe fest. «Weil sie sich zu früh zu viel abverlangen, erleiden sie immer wieder Rückfälle.» Zwar ist die Forschung zur Corona-Infektion und ihren Folgen noch in vollem Gange. Trotzdem gibt es laut Noack Indizien für ein erhöhtes Risiko, an Long Covid zu erkranken, wenn ein Betroffener sein Training zu früh aufnimmt.

Diese Einschätzung teilen auch die Fachleute der Plattform Altea Long Covid Network. Diese wird vom Bundesamt für

Gesundheit unterstützt und von medizinischen Experten beraten. «Wer zu früh wieder die Grenzen auslotet, scheint auch eher sogenannte Crashes zu provozieren», sagt Tom Kobel, Sprecher von Altea. Damit meint er die urplötzliche «Verschlimmerung der Symptome nach einer Anstrengung». Diese Crashes seien regelrechte Zusammenbrüche und nicht zu vergleichen mit der «normalen» Ermüdung einer gesunden Person nach einer körperlichen Aktivität. Sie führen zu Symptomen wie Grippegefühl, Herzrasen, Kurzatmigkeit, aber auch Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafproblemen.

## Die Trainingszeit spielt eine Rolle

Um Betroffene im Heilungsprozess zu unterstützen, hat das Long-Covid-Netzwerk den Ratgeber «Zurück zum Sport» erstellt. Dieser richtet sich eigentlich an Long-Covid-Patienten. «Die darin enthaltenen Grundsätze dienen aber auch Menschen, die eine Infektion hinter sich haben», sagt Kobel. Demnach ist für den erfolgreichen Wiedereinstieg die Dosierung des Trainings entscheidend, wobei die Intensität und aber auch die Erholung massgebend sind. Laut Ratgeber schätzt der Betroffene die geleistete Anstrengung einerseits subjektiv mit der sogenannten Borg-Skala von 1 bis 10 ein.

Andererseits liefert ihm die Herzfrequenz einen objektiven Wert.

Eine Eigenheit der Covid-Erkrankung ist, dass die Leistungsgrenze von Tag zu Tag stark variieren kann. Kobel vergleicht die Ressourcen eines Betroffenen mit einem Akku, der nicht vollständig geladen ist. «Es gilt deshalb stets eine Energiereserve zu bewahren, denn jede kom-

plette Entladung verzögert den Heilungsverlauf», sagt er. Ausruhen entspricht in diesem Vergleich dem Aufladen des Akkus, doch auch dies sei mal mehr, mal weniger wirkungsvoll. Im Altea-Ratgeber heisst es darum: «Die Ruhephasen konsequent einhalten» und «die Trainings in den Alltag einpassen». Auch wenn dieser Aspekt noch weiter erforscht werden muss, scheint die Tageszeit für das Training eine Rolle zu spielen. Dieses passt am Nachmittag ab 16 Uhr offenbar am besten in den täglichen Biorhythmus des Immunsystems und der Blutdruckregulation.

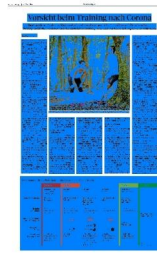
## Nach dem Prinzip des Leiterlspiels

Sportmediziner Noack empfiehlt für den Wiedereinstieg das Stufenmodell von **Swiss Olympic**. Zwar haben es die Experten vor einem Jahr erstellt, also in einer Zeit, in der viele Verläufe noch gravierender ausfielen. Trotzdem lässt es sich gut auf die aktuelle Pandemiesituation adaptieren. Beim Modell, das von Stufe 0 bis 5 reicht, gilt: In die nächsthöhere Phase wechselt der Betroffene nur, wenn er die vorherige durchlaufen hat, ohne dass Symptome aufgetreten sind. «Und wie beim Leiterlspiel heisst es eine Stufe zurück, sobald Beschwerden wie übermässige Müdigkeit auftreten», sagt Noack.

Er empfiehlt allen Erkrankten, die Symptome zeigen, nach diesem Stufenmodell (siehe Grafik) vorzugehen – auch wenn die Infektion kaum bemerkbar ist.

Die **Stufe 0** umfasst die Zeit der Isolation, also zurzeit mindestens fünf Tage. «Wie bei der Isolation endet diese Phase erst, wenn der Sportler 48 Stunden lang symptomfrei ist», sagt Noack. In dieser Zeit herrscht Sportverbot. Da-





durch werden Herz-Kreislauf und die Atemwege geschützt, und der Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen.

**Stufe 1** 15 Minuten leichte körperliche Aktivität ist erlaubt – also leichtes Joggen, lockeres Velofahren oder Walken. Es geht darum, sachte die Herzfrequenz zu erhöhen und die Reaktion des Körpers darauf zu beobachten.

Die **Stufe 2** ist zweigeteilt und dauert mindestens zwei Tage. Zuerst gilt es, die Trainingshäufigkeit zu erhöhen mit Einheiten, die nicht länger als 30 Minuten sein sollen. Klappt dies ohne Rückfall, darf die Trainingsdauer auf 45 Minuten erhöht werden. Ziel ist es,

die Belastung nach und nach zu erhöhen und «postvirale Ermüdungssymptome zu managen».

In der **Stufe 3**, die mindestens drei Tage andauert, sind die gewohnten Trainingsaktivitäten wieder erlaubt, wobei nun auch die Intensität erhöht wird. Im Fokus steht, das Vertrauen in den Körper zu stärken und dessen Leistungsfähigkeit zu steigern. Ein Training sollte aber nicht länger als eine Stunde dauern.

Die **Stufe 4** steht mindestens nach zwölf Tagen an. Dabei nimmt der Betroffene sein normales Training wieder auf punkto Dauer, Häufigkeit und Intensität. Erst wenn dies ohne Rück-

schläge gelingt, sind Wettkämpfe – **Stufe 5** – wieder möglich.

### Auch ohne Symptome ist Vorsicht geboten

Vorsicht ist auch bei symptomlosen Verläufen geboten. «Wer vollkommen asymptomatisch ist, kann sein Training zwar weiterführen – muss es allerdings anpassen», sagt Noack. Das bedeutet während mindestens fünf Tagen nur lockere Bewegung wie Spazieren gehen oder leichtes Rumpf- und Stabilisationstraining. Denn: «Das Virus kann den Herzmuskel angreifen, auch wenn die Person sonst keine Symptome zeigt», sagt der Mediziner.

Das Stufenmodell für den Wiedereinstieg in den Sport nach einer Covid-19-Infektion

	Stufe 0	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
	Isolation mind. 5 Tage / 48 Std. ohne Symptome	Minimum 2 Tage	Minimum 2 Tage	Minimum 3 Tage	Frühestens nach 12 Tagen	
<b>Aktivitätsbeschreibung</b>	Minimale Ruhepause	Leichte körperliche Aktivität	Trainingsfrequenz erhöhen, dann Trainingsdauer steigern	Trainingsintensität erhöhen	Normales Training wieder aufnehmen	Rückkehr in den Wettkampfsport
<b>Erlaubte Aktivitäten</b>	Gehen, Alltagsaktivitäten, kein Sport	Gehen, leichtes Joggen, Ergometer, kein Krafttraining	Einfache Bewegungsaktivitäten z.B. Lauschule	Übliche Trainingsaktivitäten	Übliche Trainingsaktivitäten	
<b>Belastungsintensität max. Herzfrequenz</b>		< 70%	< 80%	< 80%		
<b>Belastungsdauer in Minuten</b>		< 15	erst < 30 dann < 45	< 60	Übliche Trainingsdauer	
<b>Zielsetzung in dieser Phase</b>	Erholungszeit ermöglichen, Herz und Lunge nicht strapazieren	Herzfrequenz erhöhen	Belastung graduell erhöhen, managen von postviralen Ermüdungssymptomen, Koordination und Technik	Vertrauen wiederherstellen, Leistungsfähigkeit aufbauen	Körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen	

Gratik: can  
Quelle: Swiss Olympic