



Vorsicht bei Sport nach Corona-Infekt

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 14 | 27. Mai 2020
Auflage: 65.690 | Reichweite: 220.000

Salzburger Landeskliniken

Die Spätfolgen von Covid-19 sind zum Teil erheblich. Das betrifft vor allem Herz und Lunge. Was raten die Sportärzte?

GERHARD SCHWISCHEI

SALZBURG. Die wichtigste Lehre aus der Coronakrise, die der Kardiologe und Sportmediziner Josef Niebauer, Leiter des Uniklinikums für Sportmedizin in Salzburg, bisher zieht: „Es geht nicht nur darum, dass man sich in den Statistiken anschaut, wer wieder als genesen geführt wird. Viele Menschen sind nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus stark angeschlagen. Und das betrifft nicht nur ältere Menschen und Normalbürger, sondern auch Hochleistungssportler.“ Insgesamt sind das Krankheitsbild und die Folgeschäden nur in Teilen erfasst. Aber das, was man bisher schon mit einer gewissen Sicherheit sagen kann, hat die Sportmediziner in Österreich, Deutschland und der Schweiz zu einem Positionspapier veranlasst, in dem man vor unkontrollierter Rückkehr zu

BILD: SNSALK/UNTERHAUSER



„Genau in den Körper hinein hören.“

Josef Niebauer,
Sportmediziner

Sport und stärkeren körperlichen Aktivitäten eindringlich warnt.

„Wenn man sieht, was das neue Coronavirus an den Organen anrichten kann, wird schnell klar, dass betroffene ambitionierte Hobby- und Leistungssportler nicht dort anknüpfen können, wo sie vor der Erkrankung waren“, betont Niebauer. Sportler zählen nicht zu den Risikogruppen. Aber es gibt inzwischen genügend Beispiele, dass auch bei fiten und gesunden Athleten schwerere Krankheitsverläufe möglich sind. Und dazu kommt, dass derzeit noch unklar ist, ob nicht auch nach milden oder sogar symptomlosen Verläufen die kör-

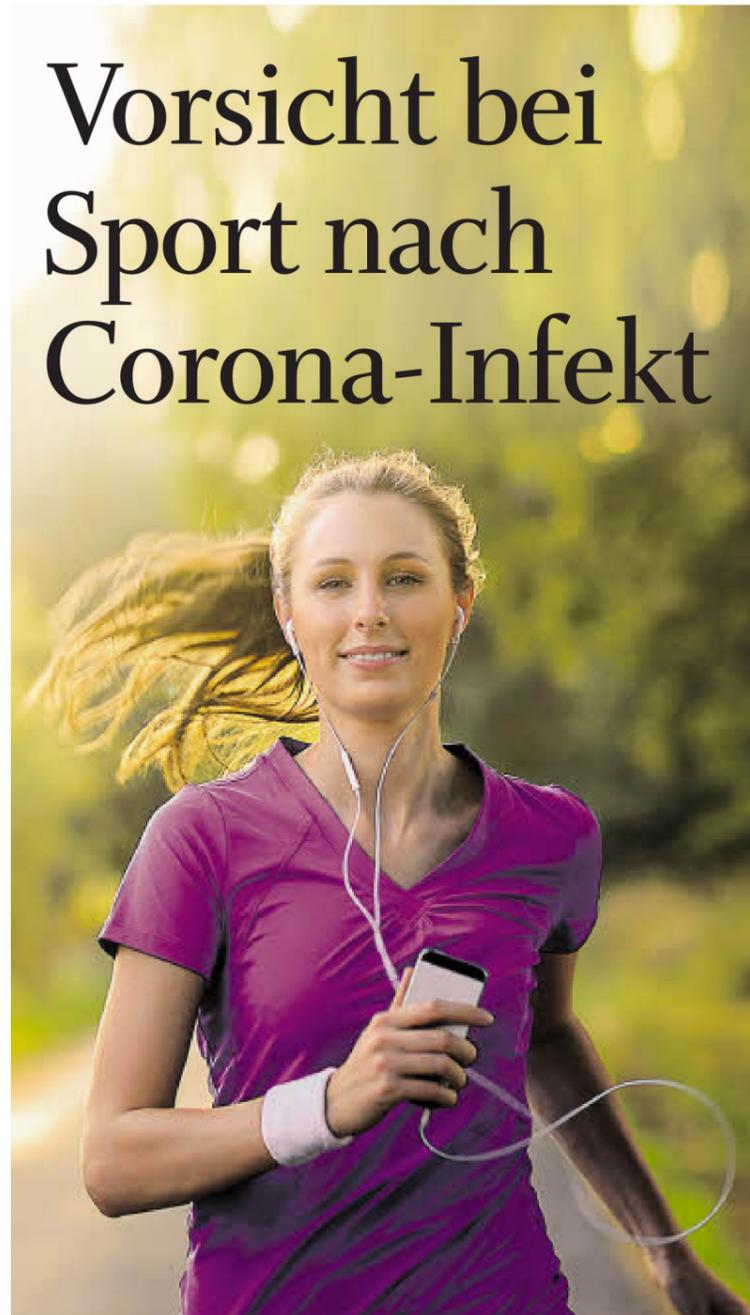


BILD: SHADOBIE STOCK

perliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein können. Einzelfallberichte haben die Experten jedenfalls aufgeschreckt.

Was sind nun mögliche schwere Folgen der Erkrankung? Aus den bisherigen systematischen Erhebungen und Fallberichten zeigt sich für die Sportmediziner: Neben der Lunge sind auch das Herz-Kreislauf-System, das zentrale und periphere Nervensystem, Skelettmuskeln, Leber und Nieren nicht nur akut, sondern teils auch chronisch betroffen. Veränderungen der Lunge sind bisher am besten dokumentiert. Dabei fallen vor allem fibroti-

sche Veränderungen auf, die sich signifikant auf die Leistungsfähigkeit auswirken können. Bei Fibrosen wird erkranktes Lungengewebe in Bindegewebsfasern umgebaut, was auch permanent zu Atemnot führen kann.

In einer noch nicht original publizierten Arbeit haben Innsbrucker Notfallmediziner Veränderungen der Lunge bei Tauchern nach Covid-19 (Corona Virus Disease) festgestellt, die eine Fortführung des Sports nicht mehr zulassen. Nach Angaben Niebauers werden offenbar schon durch geringe restriktive Veränderungen in der Lunge die maximale Ventilation einge-

schränkt und die Atemökonomie gestört.

Eine zweite gravierende Spätfolge können Herzmuskelentzündungen sein. Übrigens eine der Haupttodesursachen bei Sportlern unter 35 Jahren. Die Sportärzte verweisen in ihrem Papier darauf, dass eine sogenannte Myokarditis auch bei milden oder asymptomatischen Verläufen entstehen kann. Endgültige Klarheit herrscht da noch nicht, aber Fallberichte von plötzlichem Herztod bei ambulant behandelten Coronapatienten gibt es.

Darüber hinaus vermehren sich die Hinweise darauf, dass auch die Blutgefäße vom Virus stark angegriffen werden, was zu entzündlichen Veränderungen führen kann. Das wiederum erhöht das Risiko für Blutgerinnsel, Infarkte, verstopfte Gefäße in der Lunge (Embolien) und Schlaganfälle. Aus diesen und auch neurologischen Gründen, wie Kopfschmerzen oder Schwindel, raten die Sportmediziner vor starken körperlichen Aktivitäten ab, bevor etwaige Spätfolgen medizinisch abgeklärt sind. So sollten Sportler selbst bei symptomfreiem Verlauf einer Coronainfektion sich untersuchen und zumindest ein Ruhe-EKG machen lassen. In schweren Fällen sollte man eine Echokardiographie, ein Belastungs-EKG und bei bestimmten erhöhten Blutwerten auch ein MRT (Magnetresonanztomographie) des Herzens machen. Nach einer Lungenentzündung raten die Sportmediziner zu diversen Lungenfunktionstests.

Niebauer weiß von betroffenen Athleten, dass sie staunen, was plötzlich nicht mehr geht. Auch wenn langfristig noch abzuwarten sei, was im Einzelfall als Spätfolge übrig bleibe. Sein abschließendes Fazit: „Entscheidend ist, auf seinen Körper zu hören und sich in medizinische Hände zu begeben, wenn er einem sagt, etwas stimmt nicht.“