

Untrainierte haben ein höheres Coronarisiko

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 27 | 17. Februar 2022
Auflage: 72.063 | Reichweite: 214.000

Salzburger Landeskliniken

Untrainierte haben ein höheres Coronarisiko

Studie zeigt, dass körperlich Inaktive bei Covidinfektion schlechtere Prognosen haben. Sportmediziner fordern eine Reaktion der Politik.

STEFAN VEIGL

FONTANA, SALZBURG. Eine Studie des US-Sportmediziners Robert Sallis zeigt Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und einem dadurch erhöhten Risiko bei Covid-19-Erkrankungen. Für die Erhebung einer US-Krankenversicherung an ihren Kliniken des Kaiser Permanente Medical Center Southern California wurden Daten von 48.440 Erwachsenen ausgewertet: Sie hatten zwischen Jänner und Oktober 2020 eine Covid-19-Diagnose erhalten. Im Rahmen der Studie, die im „British Journal of Sports Medicine“ publiziert wurde, wurden die Patienten in drei Gruppen eingeteilt: körperlich Inaktive (mit 0 bis 10 Minuten Bewegung pro Woche), teilweise Aktive (11 bis 149 Minuten Bewegung pro Woche) sowie regelmäßig Aktive (150 und mehr Minuten Bewegung pro Woche). Dazu wurden die Patienten vor der Infektion mindestens drei Mal zu ihren Sportaktivitäten befragt.

Die Ergebnisse: Von den 6984 Covidpatienten, die zu der sportlich inaktiven Gruppe zählten, mussten 10,5 Prozent im Spital und

2,8 Prozent davon auf einer Intensivstation behandelt werden. Unter den 3118 Versicherten, die sportlich regelmäßig aktiv waren, mussten nach der Infektion nur 3,2 Prozent ins Spital sowie ein Prozent davon in die Intensivstation. Anders ausgedrückt: Körperlich inaktive Covidpatienten hatten ein 2,26 Mal höheres Risiko für eine Hospitalisierung als die regelmäßig Aktiven. Die Wahrscheinlichkeit, auf einer Intensivstation zu landen, war bei den sportlich Inaktiven sogar 1,73 Mal höher. Und: Das Risiko, an ihrer Coronaerkrankung zu versterben, war bei Untrainierten sogar 2,49 Mal höher als bei den konstant körperlich Aktiven. Studienautor Sallis fordert daher von der Politik mehr Engagement in Richtung Breitensport – und meinte in einem Interview: „Wir haben Fitnessclubs, Wanderwege, Tennisplätze, Golfplätze usw. aufgrund der vorherrschenden Angst geschlossen. Im Nachhinein war das falsch, da gerade diese Aktivitäten in der Pandemie geholfen hätten.“

Monika Redlberger-Fritz, Virologin an der **MedUni** Wien, hält die



BILD: SH/STOCK.ADOBE.COM

Ergebnisse der Studie für plausibel: „Denn körperliche Inaktivität ist öfter die Ursache für eine Grunderkrankung. Und damit hat man auch ein höheres Risiko, fettleibig zu sein, an Bluthochdruck zu leiden und eine schlechtere Durchblutung zu haben“, sagt sie. All das seien aber auch „Risikofaktoren, die wir bereits kennen: Also, dass Menschen mit solchen Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen ein höheres Risiko haben, schwerer an Covid zu erkranken“. Auch die höheren Zahlen der Untrainierten bei der Belegung von Intensivbetten sowie bei der Sterberate sind für sie realistisch: „Das ist von der Größenordnung her plausibel und nachvollziehbar.“ Die Forderung nach mehr Sport teilt Redlberger-Fritz: „Das hilft beim besseren Fertigwerden mit jeder Art von Erkrankung.“

Für Josef Niebauer, Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin am **Uniklinikum Salzburg**, passen die Studienergebnisse gut ins Bild, wie er sagt. Denn es sei prinzipiell bekannt, dass Übergewichtige eine schlechtere Prognose im Fall einer Covid-

19-Erkrankung hätten – sowie höhere Wahrscheinlichkeit einer Spitalweisung. Niebauer erinnert daran, dass in den USA fast zwei Drittel der Bevölkerung einen Body-Mass-Index von mehr als 25 hätten, der als Schwelle für Übergewicht gibt. „Auch in Österreich wiegen 48 Prozent der Bevölkerung zu viel, also fast jeder Zweite – mit steigender Tendenz.“ Das sei insofern paradox, als noch nie so viel über Gesundheit, gesundes Essen und Bewegung geredet und geschrieben worden sei wie jetzt, sagt Niebauer.

Seine Conclusio: „Übergewichtige Fitte haben eine bessere Prognose als übergewichtige Unfitte – bei Covid wie auch anderen Krankheiten.“ Die beste Versicherung sei aber, schlank und fit zu sein, sagt er: „Daher kann man Übergewichtigen raten: Tut etwas für die Fitness, das hilft der Gesundheit – auch wenn ihr es in der Linie und auf der Waage nicht sofort merkt.“ Er rät, Bewegung in den Alltag einzubauen. Etwa in Form vom Stiegensteigen oder einem bewussten Weiterweg-Parken, um trotz Autofahrt noch eine Strecke zu Fuß zurückzulegen.

Als „Einstiegsdosis“ hält sich Niebauer an die WHO-Empfehlung von mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche, verteilt auf zumindest drei Tage: „Das sind gut 20 Minuten pro Tag. Das kann sich jeder einteilen.“

Der Sportmediziner wünscht sich auch mehr Bewusstsein der Zuständigen, sollte es bei einer neuen Coronawelle zu Beschränkungen kommen: „Dann müsste man sich schon genau überlegen, ob es eine gute Entscheidung ist, Sportvereine und Fitnesscenter zu schließen. Denn wir wissen, dass die Patienten sich durch die Pandemie im Schnitt weniger bewegt und daher zugenommen haben – wodurch die Covid-Risikofaktoren gestiegen sind. Breitensport sollte daher möglichst wenig eingeschränkt werden. Limits für Freiluftsport wären eh nicht zu argumentieren.“