



---

## Sport nach Covid-19 „return to play“

16

Nach mehr als drei Jahren Corona-Pandemie sind die Sportvereine derzeit sehr darum bemüht, ihre Mitglieder wieder in den Vereinssport zurück zu holen und auch wieder zum Mitwirken am Vereinsleben zu motivieren. Aber warum zögern viele Freizeit- und Breitensportler noch, ihren geliebten Sport wieder wie gewohnt auszuüben? Vielleicht liegt es an der fehlenden Aufklärung darüber, was Covid-19 in unserem Körper bewirkt und wie man nach einer Infektion wieder richtig zurück den Weg ins Training findet.

### **Was ist Covid-19 und was sind die möglichen Folgen für uns Sportler?**

Bei Covid-19 handelt es sich um eine systemische Erkrankung, das heißt beim schweren Verlauf wird nicht nur die Lunge, die als Eintrittspforte gilt, befallen, sondern alle Organe. Eine gefürchtete Komplikation im Infektionsfall ist die Herzmuskelentzündung, die Myokarditis. Sie kann auch als Nebenwirkung nach einer Corona-Impfung auftreten. Jedoch ist ihr Auftreten im Krankheitsfall deutlich häufiger als nach einer Impfung. Myokarditis ist führende Ursache für den plötzlichen Herztod im Sport bei Sportlern unter 35 Jahren.

### **Was sind die Symptome einer Myokarditis?**

Typische Symptome bei einer Erkrankung sind Herz-Rhythmusstörungen, Herzstolpern, ein ungewöhnlich hoher Ruhepuls und länger andauernde Atemnot/Erschöpfung schon nach geringer Anstrengung.

Diese Symptome unterscheiden sich häufig nicht von denen eines noch nicht ausgeheilten „banal“en Infektes. Häufig betroffen sind zu ehrgeizige Sportler, die wieder zu frühzeitig in ein intensives Training einsteigen.



In der Regel hat eine Myokarditis keine Langzeitfolgen, wenn sie schnell erkannt wird und jegliche Anstrengung, also auch Alltagsbelastungen wie Einkauf, Treppensteigen etc. vermieden werden.

### **„return to play“**

Damit sind definierte Vorgehensweisen gemeint, die die Sportfachverbände für Leistungssportler raten.

Leider sind diese Protokolle der Sportfachverbände häufig veraltet, da sie dem Wissenstand von 2021 entsprechen. Damals war die Impfquote noch gering und Komplikationen durch Covid auch bei jungen und sportlichen Menschen viel häufiger als jetzt, wo wir auch bei hochbetagten, also über 85-jährigen oft bzw. zumeist milde Verläufe beobachten. Natürlich sollte bei Leistungssportlern besondere Vorsicht gelten, dennoch erscheint uns, dass hier auch Ängste geschürt werden und inzwischen die Problematik „Myokarditis durch Covid“ an Brisanz verliert.



Im Zweifel unterzieht man sich auch als Freizeitsportler vor der Rückkehr in den Sport einer sportmedizinischen Untersuchung. Was diese umfasst ist im Einzelfall im Gespräch mit dem Hausarzt zu klären.

Wichtigste Regel zur Verhinderung von Komplikationen durch Covid oder andere Infektionskrankungen: **Kein Sport bei einer Körpertemperatur > 38,0 °C !!!**

Wichtig dabei ist, den Sportlern zu vermitteln, dass sie selbst für Ihren Körper verantwortlich sind und ihn am besten kennen und einschätzen sollten, d.h. dass am besten der/die Sportler/in weiß, ob die Einhaltung des Trainingsplans oder die Wiederaufnahme des Trainings angebracht ist oder eben nicht. Der Arzt kann hier nur beratend zur Seite stehen. Hier sind mündige Sportler gefragt!

Deshalb sollten Leistungs- aber auch Freizeitsportler einfache Kenngrößen zur Beurteilung ihres Gesundheitszustandes wissen:

- Den Ruhepuls  
(im Bett, direkt nach dem Aufwachen)
- Den Blutdruck

Mit dem Ruhepuls habe ich eine ganz einfache Kenngröße, die mir auch aufziehende Infekte ankündigt oder einen nicht erholsamen Schlaf anzeigt. Habe ich z.B. immer einen Ruhepuls von 60 Schlägen pro Minute, so ist ein Puls von 70 oder mehr ein solches „schlechtes Zeichen“. Im Gegensatz beobachten wir in Trainingslagern oder in Zeiten vermehrten Trainings oft eine Absenkung des Ruhepulses als Zeichen der Gewöhnung bzw. Verarbeitung des Trainingsreizes durch unseren Organismus.

Und auch der Blutdruck sollte sich innerhalb eines normalen Schwankungsbereiches von 10-20 mmHg bewegen und generell zu Hause in Ruhe nicht über 140/90 liegen!

Ihr seht, schon mit ein paar einfachen, regelmäßig durchgeführten Messungen seiner Vitalwerte erlangt man eine gute Aussage über seine aktuelle körperliche Verfassung.

Es gibt also keinen Grund mehr wegen Covid den Vereinssport zu vernachlässigen!

Passt also gut auf euch und euren Körper auf!

Dr. Achim Spechter / Bernhard Gaidas

17



- **Sanitär - Heizung**  
- **Solaranlagen**  
- **Wärmepumpen**

**Agilolfinger-Ring 8a 94474 Vilshofen**  
**Tel.: 08541 - 8122 Fax. 08541 - 9150871**  
**heizung-hoeng@gmx.de**

## Mode Trend

Inh. A. Dadlhuber

**Damen/Herrenschuhe**

(Rieker - Waldläufer - Caprice - Jana)

**Damenmode Olsen/ Yest u. Ascari**

Taschen, Schals, Accessoires

Kirchplatz 19

**94474 Vilshofen / Donau**

Tel.: 08541/8925

**annamaria.dadlhuber@t-online.de**

Annahme: Reinigung/Bügelwäsche und Schusterarbeiten

