

Die Chance nutzen, andere Sportarten auszuprobieren

Dominikus Bönsch: Tipps des ärztlichen BKH-Direktors

Von unserem Mitarbeiter
KLAUS WERTHMANN

Dominikus Bönsch ist nicht nur passionierter Ausdauersportler, sondern auch ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses (BKH) Lohr. Unser Medienhaus befragte den 46-jährigen Psychiater, wie sich eine Covid-19-Erkrankung auf die Psyche von Sportlern auswirken kann und was aus psychiatrischer Sicht bei der Rückkehr zu beachten ist.



Herr Bönsch, nach einer Covid-19-Erkrankung tritt häufig Atemnot auf. Dieses Gefühl kann vor allem auch bei Sportlern, die bezüglich der Atmung von Haus aus sensibel sind, Angst verursachen, wodurch sich die Atemnot möglicherweise noch verschlimmert. Wie kann man diesen Teufelskreis durchbrechen? Angst auslösende körperliche Empfindungen wie Atemnot oder schneller Herzschlag sind bei den meisten Angsterkrankungen der »Trigger«, der die Angstgefühle oder die Panikattacken erst auslöst – und dann tatsächlich zu dem fatalen Angstkreislauf führt. Der wichtigste Punkt bei der Behandlung ist, sich genau diesen Mechanismus klar zu machen.

Was würde ein Therapeut an dieser Stelle machen? Darüber aufklären, dass die eher harmlosen körperlichen Gefühle Angst machen. Die Angst wiederum die körperlichen Symptome verstärkt und verstärkt wahrnehmen lässt. Und sich so beides anschaut. Es hilft das Wissen darüber zu erleben, dass die Angst auch bald wieder abklingt, wenn man die Symptome einordnen kann und nicht überbewertet. Hilfsmittel sind Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining, aber auch andere Aktivitäten wie ein Glas Wasser zu trinken oder andere Bewegungen auszuführen.

Viele Menschen fühlen sich nach einer Covid-19-Erkrankung kognitiv schnell erschöpft, was auch als »Hirnebel« bezeichnet wird. In den meisten Sportarten sind aber Qualitäten wie Konzentration oder Handlungsschnelligkeit gefragt. Was kann man als Sportler tun, damit sich der »Hirnebel« verflüchtigt?



Chefarzt und Sportler: Dominikus Bönsch.

Foto: Klaus Werthmann

Tatsächlich kann es nach unterschiedlichsten viralen Infektionen teilweise auch zu längeren Einschränkungen in der geistigen Leistungsfähigkeit kommen. Zwei Dinge sind wichtig: Es wird wieder besser werden. Und keinen Druck ausüben. Ganz langsam die Belastbarkeit steigern ist wichtig – und Geduld mit sich haben. Die Situation so annehmen, wie sie ist.

Eine Covid-19-Erkrankung kann psychisch stressen. Zusätzlich können Sportler frustriert sein, weil sie aus körperlichen Gründen nur langsam in den normalen Trainingsrhythmus zurückkehren sollen. Was raten Sie?

Psychiater sehen noch in den größten Katastrophen Chancen. Auch hier sollten man unbedingt versuchen, den Druck zu reduzieren und die Erkrankung als Trainingspause zu sehen. Nützlich wäre auch, neue Ansätze auszuprobieren und die Technik zu variieren. Oder es einmal für kurze Zeit mit einem anderen Sport und anderen Erfahrungen auszuprobieren. Schließlich wäre es auch wichtig, sich nicht ständig an den alten Leistungen zu messen.

Auch Sportler sind immer wieder von Long-Covid-Erkrankungen mit Symptomen wie Angststörungen, depressive Erkrankungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen betroffen. Welche Auswirkungen hat das nach derzeitigem Kenntnisstand auf die Psyche?

Die Belastung durch Corona, aber auch die vielen Veränderungen und Einschränkungen in der Corona-Zeit waren und sind hoch. Die Rückkehr zu einer wie auch immer gearteten Normalität ist oft schwierig. Tatsächlich ist auch die Häufigkeit und Intensität psychiatrischer Erkrankungen gestiegen. Das sind allerdings alles Probleme, bei denen Sport zugleich auch hilft und empfohlen wird. Deshalb rate ich: dem Sport treu bleiben, aber dabei herausfinden, ob vielleicht andere Schwerpunkte und andere Sportarten momentan nicht besser wären. Unbedingt sollten die Betroffenen aber weiter Sport treiben.

Welche Strategien würden Sie Sportlern raten, um diese psychischen Belastungen aufzufangen? Sich eingestehen, dass es momentan nicht so klappt, wie man es sich wünscht. Zugleich sollte man die Chance aber nutzen, bei dieser Gelegenheit andere Dinge auszuprobieren. kw

Mit Covid-19 ist nicht zu spaßen – auch nicht im Hobbysport

Infektionsfolgen: Selbst bei mildem Krankheitsverlauf ist in vielen Fällen Geduld gefragt – Herzmuskel kann gefährdet sein – Was Mediziner aus Aschaffenburg und Lohr raten



Nicht zu früh voll belasten: Das gilt nach einer Covid-Infektion auch und gerade für Hobbysportler. Foto: Tobias Hase (dpa)

Von unserem Mitarbeiter
KLAUS WERTHMANN

Mit Covid-19 ist nicht zu spaßen. Auch wenn der Krankheitsverlauf mild war und sich der Körper nach sportlicher Betätigung schnell, ist Geduld gefragt. Denn bei jeder zu frühen Intensivbelastung mit hoher Pulsfrequenz drohen schwerwiegende Folgen wie Herzmuskelerkrankung, Herzrhythmusstörungen, Vernarben an der Lunge oder Gefäßverengungen. Das gilt für Profis, aber vor allem für Amateure, die in der Regel ärztlich nicht so intensiv betreut werden und ihre Belastung nicht so gut einschätzen können.

»Generell belastet eine Infektion den Körper. Eine zusätzliche Belastung durch Sport kann gesundheitgefährdend sein«, erklärt Thomas Schönfeld. Der 46-Jährige aus Lohr-Sendelbach ist nicht nur Arzt und Krankenhaushygieniker am Bezirkskrankenhauses (BKH) Lohr, sondern auch nationaler Spitzenläufer der Altersklasse M45.

Trainingspause einlegen

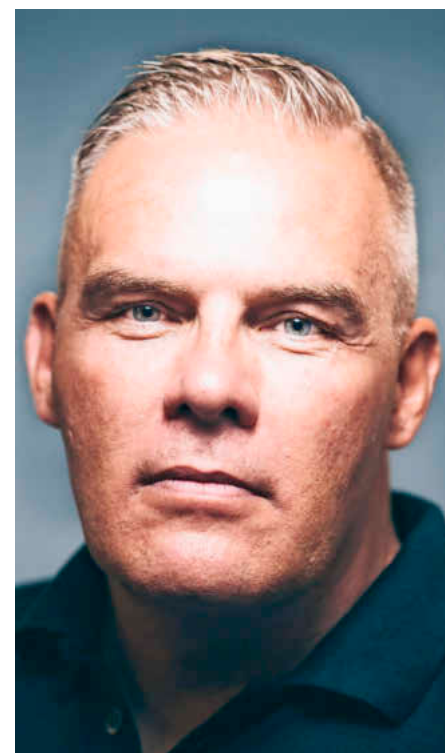
Schönfeld empfiehlt, nach jeder Covid-19-Infektion eine Trainingspause einzulegen. Die Länge hängt seinen Angaben nach von der Schwere der Erkrankung ab. In leichten Fällen könne man nach sieben Tagen symptomfrei wieder langsam mit Sport beginnen. Bei schwerem Verlauf mit Lungenerkrankung seien mindestens vier bis sechs Wochen Trainingspause notwendig.

Nach einer Herzmuskelerkrankung müsse mindestens drei Monate mit Sport gewartet werden. Für die Rückkehr nach dieser schwerwiegenden Erkrankung, die beispielsweise Fußball-Star Alphonso Davies (Bayern München) monatelang ausgebremst

hatte, gibt es eine eigene Therapieleitlinie.

Die Gefahr mangelnder Schonung ist laut Schönfeld, dass sich die Viren durch die starke Kreislaufbelastung im Körper unbemerkt ausbreiten und als besonderes Risiko den Herzmuskel befallen können. So eine durch Viren verursachte Entzündung des Herzmuskels (Myokarditis) verläuft schleichend, kann das Herz schwächen und lebensgefährliche Rhythmusstörungen (Arrhythmien) verursachen.

Auch nach einer Covid-19-Impfung rät Schönfeld zur Zurückhaltung, weil das Immunsystem herausgefordert wird: »Viele Menschen zeigen Impfreaktionen und sollten sich so lange schonen, wie diese andauern. Bei den



Sportmediziner: Jochen Franz.

Foto: Ralf Milde

meisten sind das drei bis vier Tage.« Seiner Ansicht nach können Sportler bei leichten Symptomen nach der Impfung wie Muskelschmerzen an der Einstichstelle zwar locker Joggen gehen, sollten aber kein Krafttraining mit dem Arm machen. Hohe Belastungen für den Körper wie ein Marathonlauf seien in dieser Phase kontraproduktiv, weil sie dem Impferfolg gefährden. Jochen Franz, Allgemeinarzt mit den Zusatzbezeichnungen Ernährungsmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Tauchmedizin und Diabetologie aus Aschaffenburg, betont: »Man sollte eine Covid-19-Infektion nicht auf die leichte Schulter nehmen.« Um möglichst wieder sicher Sport treiben zu können, rät der 54-jährige Oberfeldarzt der Reserve

am Zentrum Sportmedizin der Bundeswehr, sich gründlich auszukurieren und vor der Wiederaufnahme des Trainings seine Gesundheit und Belastbarkeit untersuchen zu lassen, auch wenn kaum Symptome aufgetreten sind. Seinen Patienten bietet Franz deshalb ein Belastungs-EKG auf dem Ergometer an, bei dem die arterielle Sauerstoffsättigung mit einem Pulsoxymeter bestimmt wird. Mit so einem Messgerät ist es schnell möglich, einen Anhalt über die Sauerstoffversorgung des Patienten zu geben. Franz hat zahlreiche Amateursportler bei deren Rückkehr ins Wettkampfschehen medizinisch betreut. Bei vielen waren mittels Computertomographie (CT) Veränderungen an der

Lunge zu sehen. Dank eines behutsamen Aufbaus erreichten sie aber ihre Leistungsfähigkeit wieder.

Das Positionspapier »Return to Sport während der aktuellen Coronavirus-Pandemie« (Mai 2020) des Wissenschaftsrats der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt nach überstandener Covid-19-Infektion ebenfalls Sportpausen von zwei Wochen bis zu mehreren Monaten, je nach Schwere des Krankheitsverlaufes. Die Rückkehr in den Sport sollte abgestuft erfolgen.

Internationale Studien an jungen Sportlern mit leichten Covid-19-Symptomen oder symptomfreien Verlauf hatten bereits 2020 gezeigt, dass in der Genesungszeit bis zu 50 Prozent der

Probanden Anzeichen einer Schädigung des Herzmuskels hatten. Das führte im selben Jahr zu sehr konservativen Trainingsrichtlinien für Sportrückkehrer nach einer Covid-19-Erkrankung, jedoch auch zu den progressiveren, aber immer noch vorsichtigen Richtlinien, die in der Britischen Zeitschrift für Sportmedizin (British Journal of Sports Medicine) veröffentlicht wurden.

Diese praxisorientierte Leitlinie empfiehlt einen sechsstufigen Rückkehrplan, mit dem Aktive zurück in den Sport finden können (siehe Hintergrund).

Thomas Schönfeld hält das dort beschriebene Vorgehen für »absolut empfehlenswert. Es ist eine wertvolle

Vorgabe, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Sports nicht zu gefährden. Die Autoren berücksichtigen Sportarten, den Erholungszustand in Alltagssituationen, die eigene Einschätzung der Sportrückkehrer und deren Ermüdungszustand. Sie beschreiben auch eine stufenweise Rückkehr zum Sport unter Berücksichtigung der Herzfrequenz.«

Jochen Franz hält diese Leitlinie für die Rückkehr zur körperlichen Aktivität und in den Wettkampfsport prinzipiell für gut, weil unter anderem die Herzfrequenz berücksichtigt wird. Er unterstreicht aber auch: »Das Ganze entspricht nicht der Realität. Je nach Impfstatus, Alter und Krankheitsverlauf dauert die Rückführung in den Sport bis zu drei Monate.« Jeder Fall müsse individuell betrachtet werden, um langfristige Schäden durch zu frühe Intensiv-Belastungen zu vermeiden.

Mehrwöchiger Aufbau

Franz rät nicht nur Ausdauersportlern, sondern beispielsweise auch Fußballern nach einer Covid-19-Infektion zu einem Aufbau, bei dem mindestens in den ersten drei bis vier Wochen ausschließlich die Grundlagenausdauer 1 trainiert wird. Das wäre zum Beispiel sanftes Jogging mit maximal 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

Die Anschaffung eines Pulsmessgerätes hält er in diesem Zusammenhang für eine lohnenswerte Investition. »Es muss sicher nicht das teuerste Gerät sein.« Frühestens nach fünf bis sechs Wochen könnte das sanfte Training mit intensiveren Einheiten im Grundlagenausdauerbereich 2 (bis zu 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz) ergänzt werden, in den Wochen sieben bis acht seien leichte Steigerungen möglich. Sollte dann die Lungenleistung wieder in Ordnung sein, ist seiner Ansicht nach volles Training möglich.

Hintergrund: Sechsstufiger Rückkehrplan nach Covid-19-Infektion

Die Britische Zeitschrift für Sportmedizin hat 2020 eine praxisorientierte Leitlinie für die Rückkehr zur körperlichen Aktivität und in den Wettkampfsport veröffentlicht.

Voraussetzung ist eine Symptomfreiheit (ohne symptommaskierende Medikamente) von mindestens sieben Tagen. Überprüfen sollte der Sportler in dieser Zeit seinen Ruhepuls, Schlaf, Stressempfinden, Müdigkeit und Muskelschmerzen. Wenn während der Ausübung des Stufenplans Symptome auftreten, einschließlich übermäßiger Müdigkeit, empfehlen die Autoren eine Ruhezeit von mindestens 24 Stunden, um anschließend symptomfrei zur vorherigen Trainingsstufe zurückzukehren.

Stufe 1: Ruhephase, mindestens bis 10 Tage nach Infektionsnachweis; leichte Tätigkeiten wie Spazierengehen und häusliche Tätigkeiten.

Stufe 2: Leichte Aktivität, Minimum 2 Tage; leichte Belastungen von maximal 15 Minuten Dauer (Gehen, Joggen, Ergometer)

mit einem Puls unter 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Kein Krafttraining.

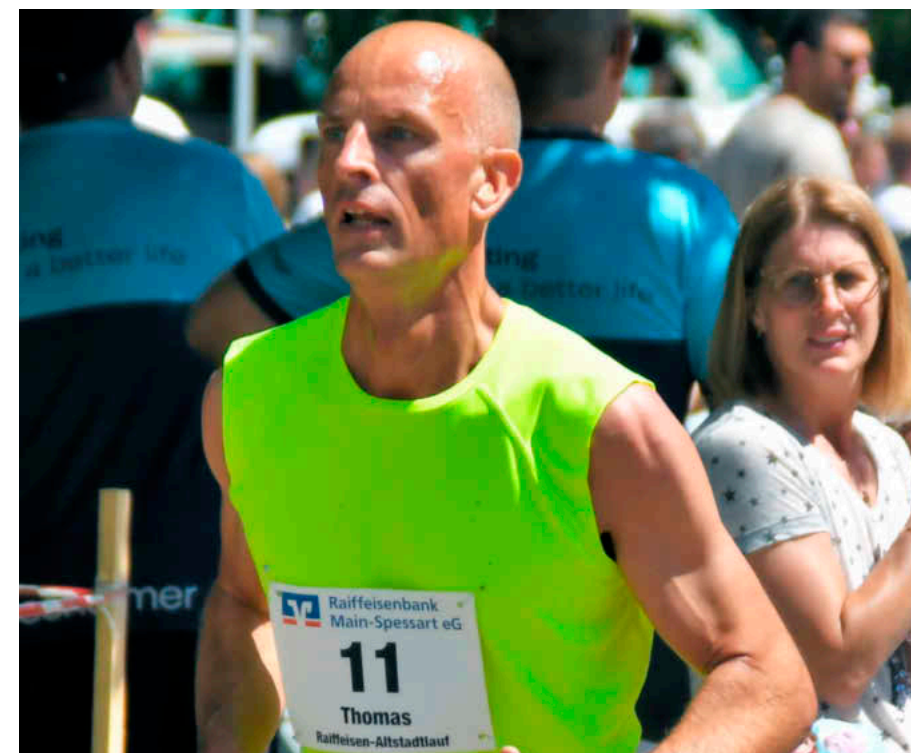
Stufe 3a: Steigerung der Intensität, Minimum 1 Tag; Steigerung zu leichten Laufübungen mit einem Puls unter 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz und einer Trainingsdauer auf bis zu 30 Minuten.

Stufe 3b: Zunehmende Trainingsdauer, Minimum 1 Tag; komplexere, sportart-spezifische Übungen mit einem Puls unter 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz und einer Trainingsdauer von bis zu 45 Minuten.

Stufe 4: Zunehmende Trainingsintensität, Minimum 2 Tage; Weitere Steigerung der Trainingsintensität und -dauer mit einem Puls unter 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz auf eine Stunde.

Stufe 5: Aufnahme normaler Trainingsumfang; Frühestens nach 17 Tagen; Eine Überwachung der Trainingsherzfrequenz ist nicht mehr notwendig.

Stufe 6: Rückkehr in Wettkampfsport. (kw)



Sportler und Mediziner: Thomas Schönfeld.

Foto: Klaus Werthmann

»Ich habe den einen oder anderen Sprint weggelassen«

Peter Schebler: Fast keine Symptome, aber Nachwehen

Von unserem Mitarbeiter
SEBASTIAN LEISGANG

Peter Schebler ist Leistungsträger, Torjäger und Kapitän des SV Birkenfeld, einer der besten Spieler der Fußball-Kreisliga Main-Spessart. Eine Corona-Infektion warf den 29-Jährigen allerdings aus der Bahn. Einige Wochen danach sagt er: »Ich merke es immer noch.« Ein Gespräch über einen nahezu symptomfreien Infektionsverlauf und dennoch spürbare Nachwehen, die bis heute anhalten.



Herr Schebler, Sie haben sich vor etwa vier Monaten mit dem Corona-Virus angesteckt. Wie ist Ihre Infektion verlaufen?

Fast symptomfrei. Meine Testergebnisse waren eine Woche lang positiv, ich hatte aber nur leichte Halsschmerzen und leichten Husten. Sonst habe ich mich fit gefühlt – auch bei leichten Anstrengungen wie Treppensteigen. Da war ich nicht erschöpft, wie man es von anderen oft hört. Nachdem ich dann aber zum ersten Mal wieder mit der Mannschaft trainiert hatte, habe ich mich nicht gut gefühlt.

Inwiefern?

Ich hatte gehört, dass man vorsichtig sein muss, wenn man nach einer Infektion wieder anfängt, Sport zu machen. Mein Verlauf war zwar mild, aber ich habe beim ersten Training nicht jede Übung mit 100 Prozent Einsatz mitgemacht. Trotzdem habe ich an meiner Pulsuhr gemerkt, dass es mich ziemlich anstrengt.

Wie hoch war der Wert?

Ich trage die Pulsuhr immer, deshalb konnte ich die Daten mit dem letzten Training vor der Infektion vergleichen. Der Durchschnitt war zwischen 20 und 30 höher. Als ich dann abends nach dem ersten Training zu Hause war, ist der Puls auch nicht mehr unter 100 gesunken. Und am nächsten Tag hatte ich ein Drücken auf der Brust und auch kein gutes Gefühl im Bauchbereich.

Und dann haben Sie pausiert.

Ja. Ich habe dann drei bis vier Wochen nicht trainiert, habe das Drü-

cken aber auch bei Spaziergängen noch gespürt. Ich war nicht richtig erschöpft, aber dieses Gefühl auf der Brust war ständig da.

Haben Sie Ärzte zurate gezogen? Natürlich. Ich habe mit einem Kardiologen telefoniert, der mir gesagt hat, dass das ziemlich gefährlich sein kann, weil Zusammenhänge zwischen Corona und Herzmuskel-Entzündungen bestehen. Das ließe sich am besten mit einer MRT-Untersuchung feststellen – aber man kann ja nicht jeden Hobbysportler ins MRT schicken.

Wie sind Sie weiter vorgegangen?

Ich habe mich bei meinem Hausarzt untersuchen lassen. Alle Blut- und EKG-Werte waren unauffällig, das hat mir dann ein gutes Gefühl gegeben. Nach ein paar Wochen Wartezeit war ich auch noch bei einem Lungenarzt. Auch da hat alles gepasst.

Wie lief dann die zweite Rückkehr auf den Platz?

Ich bin langsam eingestiegen und habe schnell gemerkt, dass meine Fitness deutlich nachgelassen hat. Nach der Pause konnte ich dann aber schon wieder ein ganzes Training mitmachen.

Spüren Sie heute noch etwas?

Ich hatte schon noch Nachwehen. In den letzten Minuten eines Spiels habe ich gemerkt, dass ich ziemlich platt bin. Wenn ein Spiel dann schon entschieden war, habe ich den einen oder anderen Sprint auch mal weggelassen. Ich habe gemerkt, dass es lange dauert, bis man wieder auf dem vorherigen Fitnessstand ist.

Was empfehlen Sie anderen Hobbysportlern?

Corona ist nicht zu unterschätzen, auch wenn es der Körper nicht immer in Form von Symptomen zeigt. Er bringt trotzdem Höchstleistung, um den Ausbruch des Virus zu unterdrücken – und nach dieser Belastung braucht er Erholung. Deshalb ist es wichtig, auch dann auf seinen Körper zu hören und Pausen zu machen, wenn man einen milden Verlauf hatte. Profisportler werden fast täglich untersucht, Hobbysportler nicht. Deshalb weiß man nach einer Infektion nie, ob man seinem Körper gerade etwas Gutes tut oder ob man ihm eher schadet, wenn man Sport macht.



Peter Schebler, Kapitän des MSP-Kreisliga-Vize-meisters Birkenfeld, hatte mit den Folgen seiner Covid-19-Erkrankung länger zu schaffen, als ihm lieb war. Foto: Denise Nadler