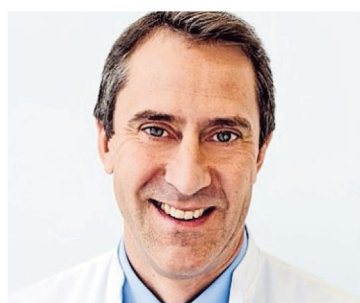


Wer mit Corona infiziert war, sollte vor der Rückkehr zum Sport einen Arzt aufsuchen

# Was das Virus mit dem Körper macht



Jürgen Scharhag ist Vorstand des Instituts für Sportmedizin S. BÉRES

Organe betreffen und zu Entzündungen und Blutgerinnseln führen. Keine intensiven Belastungen für zwei Wochen und eine ärztliche Untersuchung samt Ruhe-EKG lautet die Empfehlung nach überstandener Infektion. Bei Leistungssportlern empfiehlt Scharhag zusätzlich „eine Lungenfunktionsprüfung, einen Herzultraschall und ein Belastungs-EKG. In jedem Fall sollte ein Arzt sein Okay geben, bevor man wieder loslegt, auch bei Hobbysportlern. Was die Belastung betrifft, gehen sie ja auch in den roten Bereich hinein“, sagt Scharhag. Bei Corona-Begleiterscheinungen wie einer Lungen- oder Herzmuskulenzündung muss mehrere Wochen bis hin zu einem halben Jahr pausiert werden.

Davon, dass eine asymptomatische Infektion die Leistungs-

fähigkeit nachhaltig reduziert, gehen die Mediziner derzeit nicht aus. Vor allem jüngere Menschen sollten die Krankheit im Normalfall ähnlich wie eine Grippe vollständig wegstecken können. Belastbare Zahlen, ob sportliche Aktivitäten bei einer asymptomatischen Erkrankung – wie sie die meisten erleben – zu Schädigungen führen können, gibt es derzeit noch nicht. „Das sind Erkenntnisse, die man erst im Laufe der Zeit gewinnen kann“, sagt der Mannschaftsarzt der deutschen U21-Nationalmannschaft und des österreichischen Segelnationalteams.

**Nicht nur das Virus** an sich, sondern auch seine von der Politik auferlegte Begleiterscheinung wie Verbot von Mannschaftssport oder die Schließung der Sportstätten, Fitnessstudios und Hallen kann sich negativ auf die Menschen auswirken. „Sport ist wie ein Medikament. Es ist sogar das beste Anti-Aging-Medikament, das wir haben. Die Bewegung fehlt dem Menschen. Auch die Psyche kann davon betroffen sein, weil die gewohnte Ausschüttung von Endorphinen eingeschränkt ist“, sagt Scharhag. Ein paar Wochen können Körper

„  
Auch die Psyche kann betroffen sein, weil die Ausschüttung von Endorphinen eingeschränkt ist.

Jürgen Scharhag,  
Vorstand Institut für Sportmedizin

“  
und Geist das verkräften, langfristig können die Einschränkungen aber zu Problemen führen. Zumindest kurzfristig betreffe der Bewegungsentzug eher die Psyche und das vegetative Nervensystem als die Organsysteme.

Fakt ist, dass es im Breitensport bisher keine erwähnenswerten Clusterbildungen gegeben hat. „Der Kirchenchor ist mit Sicherheit deutlich gefährlicher“, weiß auch Scharhag. Problematisch seien eher die (zu) engen Kabinen oder gemeinsame Anreisen zu Spielen, Veranstaltungen und Wettkämpfen. Das müsse man auch nach dem Lockdown bedenken.

Zlatan hat das Virus besiegt, unzählige Leistungs- und Hobbysportler werden es ihm mit oder ohne Infektion hoffentlich gleichtun.

## KOMMENTAR

Markus Sebestyen

markus.sebestyen@kleinezeitung.at

## Lockdown für den Körper

So richtig zufrieden waren S bis vor wenigen Tagen wohl nur die Golfer. Ein über unzählige Hektar ausgetragener Freiluftsport ohne Körperkontakt scheint beinahe schon für eine Pandemie erfunden. Doch sogar damit ist es jetzt vorbei. Für alle anderen Jugend-, Hobby- und Amateursportler sah es schon davor düster aus. Sportstätten und Fitnessstudios waren gesperrt, der Körperkontakt untersagt.

Seit den ersten Verschärfungen der Corona-Maßnahmen Anfang November war der Protest von Sportorganisationen und Dachverbänden groß. Von einer Clusterbildung im Breitensport – egal ob indoor, outdoor oder in Teamsportarten – war fast nichts zu bemerken. Auf Kirchenbänken ist die Übertragungsfahr größer, wissen Mediziner. Der wirtschaftliche Schaden der Pandemie ist unermesslich, der gesundheitliche lässt sich in seinem Gesamtausmaß aber ebenfalls kaum abschätzen. Kindern wird die so wichtige Bewegung genommen, ältere Menschen werden im Ruhezustand anfälliger für Gebrechen und Erkrankungen.

Durch ihr unkontrolliertes Handeln hat die Regierung einen kompletten Lockdown verursacht. Der Plan, durch den November durchzutauchen und auf den Dezember zu hoffen, geht wohl nicht mehr auf. Der Lockdown für den Körper wird leider länger dauern.

Vor der Rückkehr zu Höchstleistungen wird Infizierten eine Untersuchung empfohlen. Viele Hobbysportler leiden unter dem Entzug von Bewegung. Ärzte warnen vor Folgen.

Von Markus Sebestyen

Das Virus hat mich herausgefordert, und ich habe gewonnen, aber du bist kein Zlatan, fordere das Virus nicht heraus“, hat mit dem schwedischen Fußballstar Zlatan Ibrahimovic einer der bekanntesten Covid-Patienten der Welt empfohlen. Mediziner würden dem Fußballer sicher recht geben.

**Doch was macht Corona** mit dem Körper von Leistungs- und Hobbysportlern und ist die Gefahr automatisch gebannt, wenn man keine Symptome zeigt? „Nein. Und das ist auch das Tückische an dieser Krankheit“, warnt Jürgen Scharhag, Vorstand des Österreichischen Instituts für Sportmedizin. Die Erkrankung kann verschiedene