

Die aktuell dominierende Omikron-Variante zeigt bei geimpften Personen oft leichtere Verläufe. Allerdings wird zunehmend über Leistungssportler berichtet, die nach einer fast asymptomatischen, sehr milden Infektion noch wochenlang Probleme im Training haben und Leistungseinbrüche verzeichnen oder gar eine Myokarditis zur Folge haben.

Dies wirft Fragen bei Freizeitsportlern und Nicht-Sportlern auf, wie lange es sinnvoll ist, nach einer Corona-Infektion mit dem Sport zu pausieren.

### Myokarditis nach Corona-Infektion

Bei Corona-Infektionen kann es auch weiterhin zu schweren Verläufen mit ausgeprägten Lungenentzündungen, Venenthrombosen, Nierenschäden und neurologischen Beeinträchtigungen kommen, auch wenn die Beeinträchtigung wie Geruchs- und Geschmackstörungen bei der neuen Variante seltener auftritt. Auch Myokarditiden sind möglich.

Eine Myokarditis ist klassischerweise durch eine virale Infektion bedingt. In der Regel sind es gastrointestinale und respiratorische Viren, die Durchfallserkrankungen, Erkältungen oder grippale Infekte auslösen können. Diese Viren greifen in einem relativ hohen Maß auch den Herzmuskel an. Die Häufigkeit wird unterschätzt, da eine passagere Herzbeteiligung im Akutstadium einer Diagnostik oft entgeht.

Die Verlaufsformen sind verschieden. Eine sehr seltene fulminante Form kann innerhalb kurzer Zeit tödlich verlaufen kann. Meistens läuft eine Herzmuskelentzündung jedoch relativ unspektakulär ab und wird nicht wahrgenommen.

Die meisten Myokarditiden heilen langsam wieder ab. Die Herzmuskelentzündung kann über einen Abheilungsprozess von etwa drei bis sechs Monaten hinaus aber auch zu einer Narbenbildung führen. Diese können Auslöser für Arrhythmien sein gerade unter Belastung. Die langfristige Prognose bei solchen Residuen, auch im Hinblick auf die Entwicklung einer Herzinsuffizienz oder dem Auftreten von malignen Herzrhythmusstörungen, ist oft nur im Verlauf abzuschätzen.

### Trainingspause bei Infekten

Generell gilt Sportverbot bei jedem Infekt, insbesondere bei (sub)febrilen Temperaturen, Tachykardien und/oder Palpitationen und Gliederschmerzen. Bei grippalen Erkrankungen ist eine Sportpause von drei bis fünf Tagen zu empfehlen, auch wenn Fieberfreiheit besteht.

### Sport nach COVID erst bei kompletter Beschwerdefreiheit

Die Länge einer Sportpause nach COVID-19-Erkrankung hängt vom individuellen Verlauf und der Schwere der Erkrankung ab. Bei Beschwerden wie reduzierte Leistungsfähigkeit, Dyspnoe, Tachykardie in Ruhe oder unter Belastung sowie Arrhythmien sollte der Wiedereinstieg in Sport noch warten.

Sportliche Aktivitäten können begonnen werden, wenn die Symptome (ohne Medikation) abgeklungen ist. Häufig kann 2-4 Wochen post infectionem wieder mit einem leichten Training (in Bezug auf Umfang und Intensität) begonnen werden. Bei Infekten mit sehr blanden, kurzanhaltenden oder ohne Symptome kann dies verkürzt werden auf 7-10 Tage.

Gelegentlich wird eine anhaltende allgemeine Müdigkeit und Abgeschlagenheit (Fatigue) beschrieben, so dass längere Sportpausen notwendig sind.

In solchen Fällen und bei schweren Verläufen ist es sinnvoll, sich vor Trainingsbeginn sportmedizinisch checken zu lassen. Insbesondere, wenn intensive sportliche Ziele verfolgt werden, ist eine sportkardiologische Untersuchung zu empfehlen. Dabei wird auch die geeignete Trainingsintensität für den Wiederbeginn ermittelt.

### Langsame Trainingssteigerung

Es sollte stets in einem niedrig-intensiven Bereich begonnen werden. Bei gutem Befinden kann es durchaus 1-2 Wochen dauern, bis das gewohnte Trainingsniveau erreicht wird. Die Trainingssteigerung sollte behutsam gesteigert werden, angepasst an das subjektive Empfinden.

### RTP-Return to Play

Im Profisport gibt es verschieden Entscheidungs-Algorithmus zum „Return to Play“, besonders bewährt hat sich das Schema von Elliot<sup>1</sup>. Je nach Symptomen und Befun-

den wird entschieden, wie lange der Sportler oder die Sportlerin pausiert. Das Training wird stufenweise wieder aufgebaut.

### Zur Vereinfachung kann im praktischen Alltag ein Ampelsystem dienen<sup>2</sup>.

Ampelphase Grün	
●	Covid positiv/keine Symptome
	Solange man sich wohl fühlt, kann man sich bewegen, auch in der Quarantäne.
Ampelphase Gelb	
●	Leichte Erkältungssymptome „bis zum Hals“
	Sportpause bis zum Ende der Quarantäne/bis zur völligen Beschwerdefreiheit
Ampelphase Orange	
●	Beschwerden „unterhalb des Halses“ – Husten, Bronchitis oder Fieber
	Sportpause je nach Schwere der Erkrankung 2-4 Wochen
Ampelphase Rot	
●	Schwerer Krankheitsverlauf, Lungenentzündung
	Pause von mehreren Wochen
●	Herzmuskelentzündung (Myokarditis)
	3-6 Monate bis zur vollen Sportwiederaufnahme

Auch wenn manchmal Geduld notwendig ist. Kein Sport ist auf Dauer keine Option!

### Literatur

- Elliott N et al. (2020) Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. EBr J Sports Med Month, Vol 0 No 0
- Scharhag J, Niebauer, J, Schobersberger W adaptiert nach Gupta et al. (2020) „Return to Sports“ im (Hoch-)Leistungssport nach COVID-19. Konsensus der sportmedizinischen Universitäts- und Landesinstitute Wien, Salzburg und Innsbruck. Nat Med 26: 1017–1032; Lau & Leung (2020) Nat Med 26: 1534–1535; Cevik et al. (2020) Lancet. [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30172-5](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30172-5)

### Disclaimer

Diesen Artikel habe ich im Jahr 2022 verfasst für den Literaturservice Praktische Kardiologie - Journal by Fax, einer Kooperation der Firma Servier Deutschland GmbH und dem BNK (Bundesverband Niedergelassener Kardiologen). Für den Inhalt des Artikels bin ich als Autorin alleine verantwortlich.