

Impfung oder Infektion – Das sind die Warnsignale für eine Herzmuskelentzündung

...| Lesedauer: 10 Minuten

Von **Julien Wolff**
Sportredakteur



"Bei Covid-Erkrankungen haben wir gesehen, dass die Hauptrisikogruppe ältere Männer sind", sagt Dr. Susanne Berrisch-Rahmel: "Long Covid hingegen tritt häufiger bei Frauen auf"

Quelle: Getty Images/Science Photo Library RF/SCIEPRO/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Mehrere Spitzensportler müssen wegen einer Herzmuskelentzündung pausieren. Die Gefahr ist nach einer Corona-Infektion oder einer Grippe groß. Eine Expertin erklärt, was Hobbysportler beachten müssen. Es gibt Warnsignale.

Bei mehreren Spitzensportlern wurden zuletzt

Herzmuskelentzündungen nach einer Corona-Infektion diagnostiziert. Einer von ihnen war Alphonso Davies, Verteidiger des FC Bayern. Der ehemalige Bundesliga-Star Pierre-Emerick Aubameyang reiste wegen Herzproblemen frühzeitig vom Afrika-Cup ab.

Woran erkenne ich, dass mein Herzmuskel entzündet ist? Was können Profi- und Hobby-Sportler tun, um vorzubeugen? Wie lange sollte man nach einer Corona-Infektion und nach einer Impfung mit dem Sport pausieren?



Dr. Susanne Berrisch-Rahmel ist Kardiologin aus Düsseldorf und betreut zahlreiche Sportler
Quelle: Dr. med. Susanne Berrisch-Rahmel

Dr. med. Susanne Berrisch-Rahmel, Fachärztin für Innere Medizin sowie Kardiologie und Sportkardiologin in Düsseldorf, beantwortet im Interview die wichtigsten Fragen zu dem Thema. Sie war jahrelang Vereinsärztin von Fortuna Düsseldorf und untersucht regelmäßig Leistungs- und Hobbysportler, unter anderem auch aus dem Eishockey und dem Triathlon. Sie ist zudem ehemalige Sprecherin der Arbeitsgruppe Sportkardiologie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie.

WELT: Was passiert bei einer Herzmuskelentzündung, einer Myokarditis, im Körper?

Dr. Susanne Berrisch-Rahmel: Sie entsteht meist durch Viren, die aus dem Magen-Darm-Trakt, zum Beispiel bei einer Durchfall-Erkrankung, oder bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt in den Körper gelangen. Diese Infektionen greifen viel öfter auch den Herzmuskel an, als viele denken. Meist allerdings nur vorübergehend, ohne dass man etwas merkt.

WELT: Wie gefährlich kann eine Herzmuskelentzündung werden?

Berrisch-Rahmel: Die Verlaufsformen einer Herzmuskelentzündung können sehr verschieden sein. Sehr selten gibt es sogenannte fulminante Formen, bei denen das Herz innerhalb von Tagen derartig schwach wird, dass Rhythmusstörungen auftreten und diese zum Teil sogar tödlich verlaufen. Häufig merkt man die Herzmuskelentzündung kaum, der Großteil der Entzündungen heilt komplett wieder ab. Das kann aber einige Monate dauern. In manchen Fällen kann es allerdings auch zu dauerhaften Narben führen. Diese Narbengebiete im Körper können wiederum zu Herzrhythmusstörungen führen, gerade unter Belastung. Das haben wir in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder gesehen, wenn Leistungssportler während eines Wettkampfes kollabiert sind oder sogar bereits einen implantierten Defibrillator hatten, um diese Störungen zu verhindern.

LESEN SIE AUCH

[RICHTIG TRAINIEREN](#)

Lockeres Laufen – extrem wichtig, vor allem über 40

WELT: Kommt es nach Corona-Infektionen besonders häufig zu Herzmuskelentzündungen?

Berrisch-Rahmel: Auch das SARS-CoV-2-Virus kann den Herzmuskel befallen. Die wissenschaftlichen Ergebnisse haben gezeigt, dass der Befall hier etwas anders ist. Dieses Virus befällt hauptsächlich die Blutgefäße, nicht den Herzmuskel an sich.

WELT: Wie verhält es sich nach Corona-Impfungen?

Berrisch-Rahmel: Ganz extrem selten sehen wir auch Herzmuskelentzündungen nach Impfungen. Da ist es aber nicht das Virus, sondern eine Immunreaktion des Herzens. Diese Entzündungen verlaufen in der Regel gutartig. Die Gefahr einer Myokarditis bei einer Infektion ist sehr viel größer als bei einer Impfung.

Nach einer Corona-Infektion sollten das Lauftraining nur langsam und vorsichtig gesteigert werden. Gerade ältere Männer sind in Sachen Herzmuskel gefährdet
Quelle: Getty Images/Westend61

WELT: Kann ich selbst erkennen, ob ich eine Herzmuskelentzündung habe? Falls ja: Woran?

Berrisch-Rahmel: Mitunter ja. Es gibt Warnsignale. Länger anhaltende Müdigkeit zum Beispiel, oder ein deutlicher Leistungsrückgang beim Sport oder körperlicher Arbeit. Auch eine höhere Herzfrequenz kann auf eine Herzmuskelentzündung deuten. In unserer Praxis hatte ich zuletzt einige Patienten, die ein kurzes Herzstolpern und ein kurzes Herzrasen hatten. Ein Sportler berichtete mir, dass er schon bei leichtem Treppensteigen einen Puls von 190 hatte. Auch Luftnot kann aus einer Herzmuskelentzündung resultieren.

WELT: Dann heißt es: Ab zum Arzt?

Berrisch-Rahmel: Ja. Sobald man merkt: Etwas ist anders. Wenn man sein gewohntes Training nicht mehr so durchführen kann wie vorher, muss man hellhörig werden.

LESEN SIE AUCH

[WOHL CORONA-FOLGE](#)

Eishockey-Profi leidet an Herzmuskel-Entzündung

WELT: Wenn ich den Verdacht habe, eine Herzmuskelentzündung zu haben – wende ich mich an meinen Hausarzt oder direkt an einen Kardiologen?

Berrisch-Rahmel: In unserem Gesundheitssystem ist der Hausarzt der primäre Ansprechpartner. Er kann erste Untersuchungen durchführen, zum Beispiel ein EKG (Elektrodiagramm) und eine Blutuntersuchung, und den Patienten gegebenenfalls an den Kardiologen überweisen.

WELT: Steht nach einem einfachen EKG fest, ob es sich um eine Herzmuskelentzündung handelt?

Berrisch-Rahmel: Ein normales, unauffälliges EKG-Ergebnis schließt eine Herzmuskelentzündung nicht aus. Wer mehr Sicherheit haben will, braucht eine Bildgebung, also eine Echokardiographie. Gibt es da Auffälligkeiten, wird ein MRT, eine Magnetresonanztomographie, gemacht. Erkennt ein Arzt im EKG Auffälligkeiten wie Herzrhythmusstörungen oder einen schnellen Puls, ist eine weitere Abklärung und Untersuchung notwendig. Sollte der Patient nach drei Monaten immer noch nicht sein altes Trainingsniveau erreicht oder weiterhin Beschwerden haben, kann man eine weitergehende Untersuchung in Betracht ziehen, zum Beispiel die Spiroergometrie, ein Verfahren zur Überprüfung der Belastbarkeit der Lunge und des Herzkreislaufsystems.

LESEN SIE AUCH

TRAININGSPLAN

Sechs Methoden zum Muskelaufbau - welche ist Ihre?

WELT: Wie können Hobbysportler selbst einer Herzmuskelentzündung vorbeugen?

Berrisch-Rahmel: Infekte zu vermeiden ist die beste Vorsorge, um eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden. Sport zu treiben ist sehr gut, das stärkt das Immunsystem. Nach Empfehlung der

Weltgesundheitsorganisation WHO sind das minimum 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Die Regeneration ist ebenfalls wichtig, also ausreichend schlafen, genug trinken und sich ausgewogen ernähren. Nach einem Infekt mit Schnupfen oder Fieber sollte man in jedem Fall mit Sport pausieren.



Ausreichend zu trinken und moderat Sport zu treiben sind laut Experten Faktoren, um Infekten und einer Herzmuskelentzündung vorzubeugen

Quelle: pa/dpa Themendie/Klaus-Dietmar Gabbert

WELT: Wie lange?

Berrisch-Rahmel: Drei bis fünf Tage sind zu empfehlen. Auch dann, wenn das Fieber schon vorher weg ist. Man muss nicht mit jedem Infekt

zum Arzt gehen. Die Sportpause sollte in so einem Fall immer der erste, ganz wichtige Schritt sein. Wer trotz dieser Pause und Abklingen der Beschwerden Probleme beim Sporttreiben hat, sollte einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

WELT: Wie lange sollte man nach einer Covid-Infektion mit dem Sporttreiben pausieren?

Berrisch-Rahmel: In der Vergangenheit haben wir gute Erfahrungen mit dem Entscheidungs-Algorithmus von Elliot (Return to Play) gemacht. Je nach Symptomen und Befunden wird entschieden, wie lange der Sportler oder die Sportlerin pausiert, und das Training wird stufenweise wieder aufgebaut. Zur Vereinfachung für den praktischen Gebrauch hat Professor Jürgen Scharhag ein Ampelsystem abgebildet: Ist jemand positiv auf Covid getestet worden, hat aber keine Symptome, ist das die Ampelphase Grün. Heißt: Solange man sich wohl fühlt, kann man sich bewegen, auch in der Quarantäne. Ampelphase Gelb: Leichte Erkältungssymptome bis zum Hals. Hier wird empfohlen, eine Sportpause bis zum Ende der Quarantäne oder zum Ende der Phase mit gesundheitlichen Beschwerden. Hat jemand Beschwerden „unterhalb des Hals“ – Husten, Bronchitis oder Fieber – steht die Ampel auf Orange. Dann muss die Sportpause je nach Schwere der Erkrankung zwei bis vier Wochen betragen. Bei einem schweren Krankheitsverlauf (Ampel Rot) – also zum Beispiel bei einer Lungenentzündung – sind mehrere Wochen Pause angesagt. Bei einer Herzmuskelentzündung sollten es mindestens drei Monate und können es bis zu sechs Monate sein, bis ein Profisportler wieder im Wettkampf zum Einsatz kommt. Bei den Virus-Varianten gibt es aber Unsicherheitsfaktoren. Omikron verläuft anscheinend milder, weitere Daten dazu sind notwendig.

LESEN SIE AUCH

„Viele trainieren zu intensiv und einseitig“

WELT: Im Falle einer Herzmuskelentzündung darf so also meist monatelang gar keinen Sport getrieben werden?

Berrisch-Rahmel: Man muss den Trainingsplan stufenweise anpassen und immer wieder die Rückmeldung vom Körper analysieren. Nach einem Krankenhaus-Aufenthalt folgt häufig eine Rehabilitation mit Ergometertraining. Später kommt leichtes Intervalltraining dazu. Gerade Freizeitsportler sollten ihr Training langsam wieder aufbauen. Ich rate meinen Patienten, sich daran zu erinnern, wie sie trainiert haben, als sie mit ihrem Sport begannen. So sollten sie dann auch wieder trainieren: Mit geringer Belastung beziehungsweise Distanzen anfangen und sich dann nach und nach steigern. Die Regenerationszeiten sind sehr wichtig. Und man sollte unbedingt in seinen Körper Reinhören: Wie gut verkrafte ich das Training?

WELT: Bei der aktuellen Handball-EM haben die Turnierveranstalter die Quarantäne-Dauer für Spieler runtergeschraubt. Bereits fünf Tage nach einem negativen PRC-Test im Anschluss an eine Covid-Infektion dürfen die Profis wieder spielen. Ist das aus ärztlicher Sicht vertretbar?

Berrisch-Rahmel: Das ist sehr schwierig einzuschätzen. Wir haben diese Diskussion derzeit auch im Eishockey und bei kleineren Vereinen mit kleineren Kadern, die Ausfälle besonders schwer kompensieren können. Das Problem ist, dass es keine neuen sportwissenschaftlichen Empfehlungen dazu gibt, wie wir es bei Omikron-Varianten handhaben sollen, gerade bei leichten Verläufen. Im vergangenen Jahr gab es weltweit immer wieder Sportler, die viel zu früh mit dem Training und dem Wettkampf wieder angefangen haben, die das „Return-to-play“-System total missachtet haben. Das führte zum Teil zu schweren gesundheitlichen Problemen, mitunter sogar zu Todesfällen. Sofern man es am klinischen

Verlauf ausrichtet, sind wir Experten schon der Meinung, dass man die Quarantäne-Zeit reduzieren kann.

WELT: Alphonso Davies vom FC Bayern wies zuletzt Anzeichen auf eine Herzmuskelentzündung auf. Er hatte wenige Tage nach seiner Infektion wieder trainiert. Ist es möglich, dass er zu früh wieder mit dem Training begann?

Berrisch-Rahmel: Das ist ohne Kenntnis der Umstände nicht zu sagen. Die Spieler fokussieren sich manchmal nur auf das nächste Spiel und sehen die möglichen Folgen nicht. Sie wollen so schnell wie möglich wieder auf dem Platz stehen. Hier sind ein gutes ärztliches Coaching und ein guter Austausch mit den Spielern wichtig.

WELT: Wie können Hobbysportler am besten untersucht werden?

Berrisch-Rahmel: Um Gewissheit über die eigene körperliche Belastbarkeit zu haben, ist ein Gesundheitscheck zu empfehlen. Ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG, ein Herz-Ultraschall und eventuell eine Laboruntersuchung gehören dazu. Vor dem Wiedereinstieg ins Training ist es sinnvoll, die körperliche Belastbarkeit und den Gesundheitszustand zu untersuchen.

LESEN SIE AUCH

PROF. ANDREAS MICHALSEN

„Fasten ist neben Sport die einzige Methode, das Leben zu verlängern“

WELT: Nach einer Corona-Impfung besteht für Hobbysportler also nicht die Notwendigkeit, sich untersuchen lassen?

Berrisch-Rahmel: Es ist normal, dass unser Körper auf eine Impfung reagiert. Diese Reaktion kann auch zwei Wochen anhalten.

WELT: Wie lange sollte man nach einer Impfung mit dem Sport pausieren?

Berrisch-Rahmel: Meine Empfehlung: Auf jeden Fall zwei Tage pausieren. Und danach schauen, wie man sich fühlt. Danach kann man Sport treiben, aber erstmal nicht zu intensiv. Eine Woche Pause als generelle Empfehlung halte ich für nicht notwendig. Zumindest dann, wenn der Geimpfte keiner Risikogruppe angehört.

Ob Liegestütze oder Bankdrücken – nach Infekten sollte jeder Sportler erst mal pausieren
Quelle: Getty Images/Westend61

WELT: Sind spezielle Altersgruppen in Sachen Herzmuskelentzündung besonders gefährdet?

Berrisch-Rahmel: Bei Covid-Erkrankungen haben wir gesehen, dass die Hauptrisikogruppe ältere Männer sind. Long Covid hingegen tritt häufiger bei Frauen auf. Wissenschaftlich wird hier derzeit noch viel aufgearbeitet. Bislang haben wir keine Erklärung dafür, woran das liegt. Aus der Gender-Medizin wissen wir, dass Frauen ein besseres Immunsystem haben.

WELT: Unabhängig von Corona: Welchen Vorsorgeuntersuchungen sollten sich Hobbysportler unterziehen, um Herzmuskelentzündungen zu vermeiden?

Berrisch-Rahmel: Die Möglichkeiten der Sportvorsorge-Untersuchungen werden leider noch viel zu wenig ausgeschöpft. Viele Menschen, die mit einem Sport beginnen, lassen sich vorher nicht durchchecken. Selbst dann nicht, wenn sie zuvor jahrelang keinen oder kaum Sport getrieben haben. Dabei wäre eine solche Untersuchung gerade dann sehr sinnvoll.

LESEN SIE AUCH

[KONDITION AUFBAUEN](#)

Diese Ausdauersportart passt am besten zu Ihnen

WELT: Wer führt solche Vorsorgeuntersuchungen für Sportler durch?

Berrisch-Rahmel: In Deutschland haben wir Hausärzte und Internisten, welche die Zusatzbezeichnung Sportmedizin haben. Zudem gibt es seit zwei Jahren die Zusatzqualifikation Sportkardiologie. Bei Level III handelt es sich um Kardiologen, die Sportmediziner sind und die in der Regel über sehr viel Erfahrungen mit Sportlern und Sportlerinnen verfügen.

WELT: Zahlen Krankenkassen diese Art der Vorsorge-Untersuchungen?

Berrisch-Rahmel: Die Sportvorsorge-Untersuchungen sind Selbstzahler-Leistungen, einige Kassen übernehmen allerdings einen Teil der Kosten.

LESEN SIE AUCH

LINDSEY VONN

„Wir sind nicht unzerstörbar, niemand ist übermenschlich“

WELT: Für wen sind die Sportvorsorge-Untersuchungen besonders wichtig?

Berrisch-Rahmel: Insbesondere Menschen mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes sollten sich durchchecken lassen. Diejenigen, die sich gesund fühlen und immer Sport getrieben haben, aber noch nie bei einer Sportuntersuchung waren, sind vor allem Männer ab 50 Jahren. Von Auswertungen der Teilnehmer-Daten von Marathons, Triathlons und anderen Großveranstaltungen wissen wir, dass die meisten Teilnehmer nicht einmal in ihrem bisherigen Leben solch einen Check haben machen lassen. Dabei wäre es zu empfehlen, um lebensbedrohliche Herzerkrankungen frühzeitig zu erkennen.

WELT: Kann es helfen, den eigenen Puls zu messen, um ein Gefühl zu bekommen, ob der Körper noch mit einer Infektion zu kämpfen hat?

Berrisch-Rahmel: Im Leistungssport wurde schon früher damit gearbeitet. Das Pulsverhalten ist ein gutes Monitoring. Viele Menschen haben heute eine Fitnessuhr, damit geht das einfach. Auch nach Impfungen und Covid-Erkrankungen kann das eine Kontrolle sein. Man sollte den Puls dann aber immer zur selben Uhrzeit oder Tageszeit messen. Wenn der Puls höher ist, sollte man es im Training an dem Tag nicht auf die Spitze treiben. Das Pulsmessen ersetzt aber keine Vorsorgeuntersuchung.