

Warnung vor Sporttreiben nach infektiösen Erkrankungen: Gefahr der Herzmuskelentzündung

Vor Sport bei Infektionskrankheiten wird seit langem eindringlich gewarnt. Herzmuskelentzündungen, die nicht selten sogar tödlich verlaufen (plötzlicher Herztod) drohen bei Fortführung der sportlichen Aktivität oder bei zu früher Rückkehr ins leistungssportliche Training. Als wichtigste Faustregel für das „Return to Sports“ nennt der Mainzer Sportmediziner Perikles Simon unter Verweis auf internationale Expertenmeinungen: „Sieben Tage Fieberfreiheit, fünf Tage Beschwerdefreiheit vor dem Zurück zur vollen Ausbelastung.“

Sportler*innen wollen nach Erkrankungen so schnell wie möglich wieder ins Training einsteigen. Sie wollen Leistungseinschränkungen durch längere Trainingspausen vermeiden. Das ist verständlich, aber häufig ist genau das falsch, kontraproduktiv und sogar gefährlich. Bei viralen Erkrankungen, wie sie sich insbesondere in den Wintermonaten häufen, besteht nämlich bei zu früher Rückkehr zum intensiven Training das Risiko, eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) zu entwickeln. Diese verläuft insbesondere bei Sportlerinnen und Sportlern, die intensives Ausdauer- und Schnelligkeitsausdauer-Training absolvieren, in vielen Fällen sehr ernsthaft und macht teils mehrmonatige vollständige Trainingspausen erforderlich. Nicht selten verläuft die Erkrankung sogar tödlich (plötzlicher Herztod).

Schon in normalen Zeiten stellt dieses Risiko der Ausbildung einer durch intensiven Sport verursachten oder begünstigten Herzmuskelentzündung bei Infektgeschehen ein Thema dar, vor dem Gesundheitsexpert*innen regelmäßig und eindringlich warnen. Sehr häufig leider vergeblich. Nicht wenige Sportler*innen trainieren trotz Erkältungserkrankungen weiter oder kehren viel zu früh zurück ins normale Training.

Die Coronakrise hat diese Problematiken noch einmal deutlich verschärft. Und jetzt, da viele junge Menschen nach mehr als zwei Jahren des Tragens von Masken und häufigeren Isolationszeiten „nach Corona“ nur über ein unzureichend ausgebildetes Immunsystem verfügen, trifft sie eine beispiellose Welle von Infektionserkrankungen und anderen Erkrankungen, die Sportpausen zwingend machen. So sind viele unserer Trainingsgruppen beim USC Mainz seit Wochen permanent eklatant dezimiert. Die Wiedereingliederung von genesenen Sportlerinnen und Sportlern stellt an eine verantwortungsbewusste Betreuung im Verein derzeit so hohe Anforderungen wie nie zuvor.

Unsere Trainerinnen und Trainer gehen mit größter Behutsamkeit mit diesem Thema um. „Wer krank ist, trainiert nicht“, so lautet eine zentrale Losung im Verein – eine absolute Selbstverständlichkeit! Wir lassen darüber hinaus gerade genesene Athlet*innen auch nicht wieder sofort zurück ins Training oder gar in einen intensiven leistungssportlichen Regelbetrieb, sondern wir halten vorsichtshalber darüber hinausgehende, längere Trainingspausen ein. Und nach Rückkehr ins Training beginnen wir zunächst mit behutsamem Wiederaufbau und einer schritt-

weisen Reintegration unserer Schutzbe-
fohlenen. Dafür sind wir jedoch darauf
angewiesen, dass Eltern und Sport-
ler*innen uns über das Vorliegen solcher
Erkrankungen auch hinweisen.

Professor Dr. Dr. Perikles Simon (Foto un-
ten), Leiter der Abteilung Sportmedizin am
Institut für Sportwissenschaft der Johan-
nes-Gutenberg-Universität Mainz, erläu-
tert, was eine internationale Experten-
gruppe (Walsh et al. 2011; siehe Hinter-
grundliteratur) dazu erarbeitet hat: „Sie-
ben Tage Fieberfreiheit, fünf Tage Be-
schwerdefreiheit vor dem Zurück zur vol-
len Ausbelastung – das ist der wichtigste
Merksatz.“

Außerdem empfiehlt die Expertengruppe
um Walsh und Kolleg*innen: „Nehmen Sie
für den Wiedereinstieg in das normale
Training die gleiche Anzahl von Tagen in
Anspruch, die das Training aufgrund von
Krankheit unterbrochen wurde.“ Aller-
dings bedeutet das *nach Gesundheit* nicht,
dass bis zur Rückkehr zur Vollbelastung
überhaupt kein Training stattfinden kann.
Leichteres Üben in Form von Kräftigung,
Beweglichkeitsübungen oder Techniktrai-
ning sind auf dem Weg zurück zur vollen
Belastung zweifellos sinnvolle und ge-
sundheitsverträgliche Elemente für einen
aktiven Übergang – vorausgesetzt, dass
Arzt oder Ärztin dem zustimmen. (Text:
A.S.)



Hintergrundliteratur:

"Walsh, N. P., Gleeson, M., Shephard, R. J., Gleeson, M., Woods, J. A., Bishop, N., ... & Simon, P. (2011). Position statement part one: immune function and exercise." Zugriff unter: http://eir-isei.de/2011/EIR_17_2011.pdf#page=4 (S. 87 ff.).

Quelle und weiterführende Links:

<https://www.usc-mainz.de/der-club/jugendschutzpraevention/gesundheitsbildung.html>