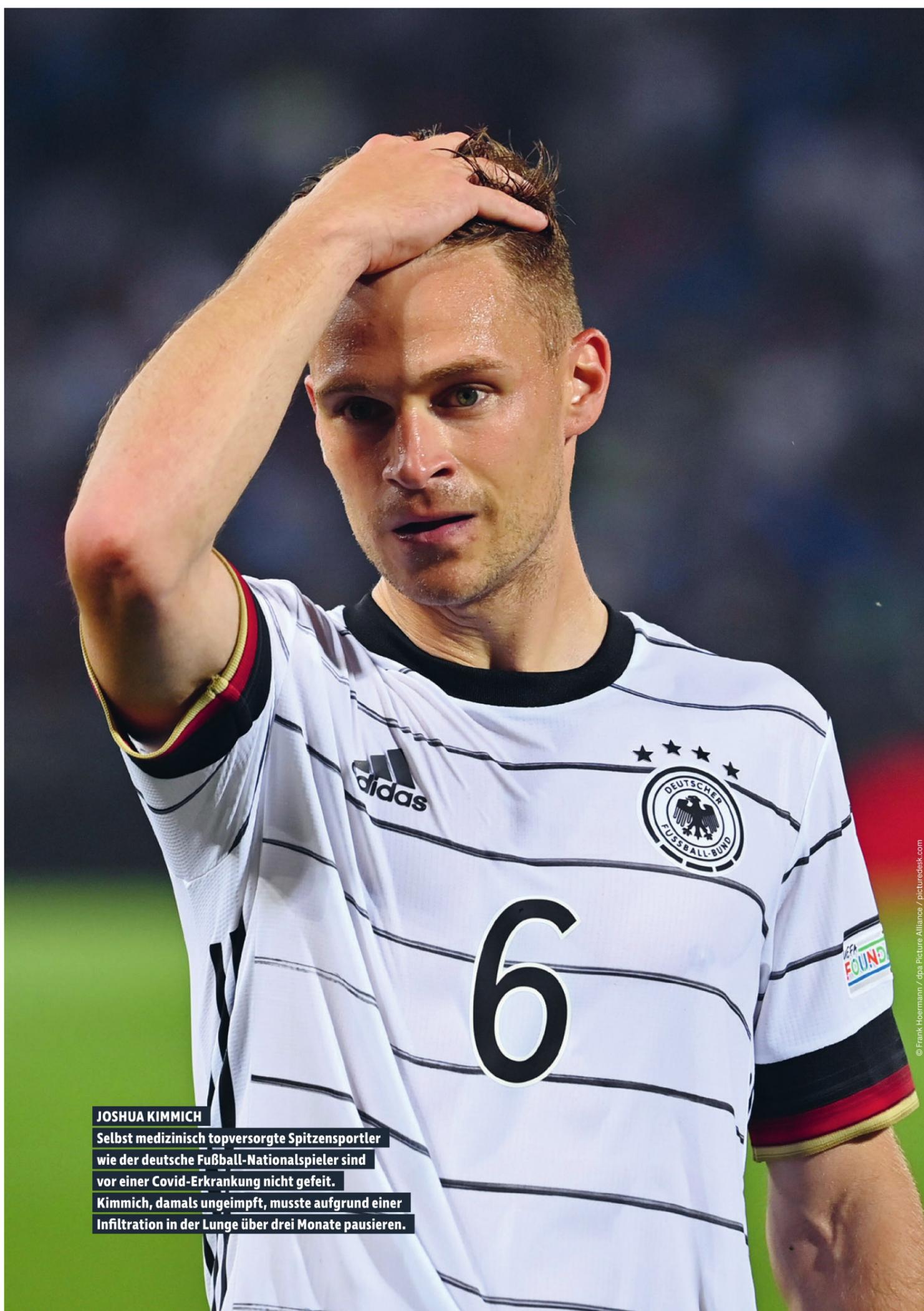




LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN (1/6)

Sport Business Magazin | Seite 62, 63, 64, 65, 66, 67 | 28. Juni 2022
Auflage: 10.000 | Reichweite: 29.000

Salzburger Landeskliniken



JOSHUA KIMMICH

Selbst medizinisch topversorgte Spitzensportler wie der deutsche Fußball-Nationalspieler sind vor einer Covid-Erkrankung nicht gefeit.

Kimmich, damals ungeimpft, musste aufgrund einer Infiltration in der Lunge über drei Monate pausieren.

© Frank Hoermann / dpa Picture Alliance / picturedesk.com

LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN

GESUNDHEIT GENESEN UND TROTZDEM ÜBER MONATE KRANK. DIE LANGZEITFOLGEN EINER CORONA INFEKTION KÖNNEN FÜR PROFI UND AMATEURSPORTLER GRAVIEREND SEIN UND IM WORST CASE KARRIEREN VERNICHTEN. DOCH WAS STECKT HINTER LONG COVID? EINE SPURENSUCHE.

■ TEXT **DOMINIQUE TABOGA**

Das Sport Business Magazin hat bei einem Lokalaugenschein am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin und im neuerrichteten Rehasentrum am Uniklinikum Salzburg mit dem ärztlichen Direktor Dr. Josef Niebauer ausführlich über Long Covid im Sport gesprochen. Niebauer wurde im Jahr 2021 vom World Expert Ranking des Medizinportals Expertscape zu den weltbesten Experten auf den Gebieten Bewegung und Sport sowie kardiologische Rehabilitation ausgezeichnet und lieferte uns exklusive Einblicke in das komplexe Themenfeld.

ZEHN PROZENT HABEN LONG COVID

Über vier Millionen bestätigte Corona-Erkrankungen wurden bislang in Österreich gemeldet. Der Großteil der Infizierten hat diese Krankheit gut überstanden, aber rund zehn Prozent haben lange nach ihrer Erkrankung immer noch mit den Folgen zu kämpfen. »Symptome, die länger als vier Wochen bestehen oder neu dazukommen, können im Zusammenhang mit Covid stehen und werden daher unter Long Covid zusammengefasst. Obwohl man freigesetzt ist und wieder raus darf, geht noch nicht alles. Die Krankheit hängt einfach nach«, erklärt uns Primar Josef Niebauer, der sich dem ernstzunehmenden Thema intensiv widmet.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON LONG COVID

- ▶ Erschöpfung und Müdigkeit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Konzentrationsprobleme
- ▶ Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns
- ▶ Husten und/oder Atembeschwerden
- ▶ Gliederschmerzen
- ▶ Depressionen und Angststörungen
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Fieber
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Herz-Kreislauf-Beschwerden inklusive Herzrhythmusstörungen



LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN (3/6)

Sport Business Magazin | Seite 62, 63, 64, 65, 66, 67 | 28. Juni 2022
 Auflage: 10.000 | Reichweite: 29.000

Salzburger Landeskliniken

Diese Auflistung beinhaltet nur einige von vielen Symptomen oder Spätfolgen einer Infektion mit dem Coronavirus. Die Liste der Symptome von Long Covid beinhaltet aktuell 300 Erkennungsmerkmale. »Morgen können es schon 400 Symptome sein, da man tagtäglich etwas über das Virus dazulernt. Da all diese Symptome auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, ist Long Covid zum Teil auch eine Ausschlussdiagnose. Leistungslimitierend sind nur wenige dieser Symptome«, betont Primar Niebauer. Aufgrund internationaler Studien aber auch zunehmender eigener Erfahrung weiß die Wissenschaft bereits einiges über SARS-CoV-2. »Erinnern wir uns, »zu Beginn wussten wir alle nicht, was diese Krankheit bedeutet. Ist sie wie Ebola und wir sind dem Tode geweiht oder ist es nur ein Schnupfen?«

»RETURN TO SPORTS« IM LEISTUNGSSPORT NACH COVID-19

Selbst Leistungssportler sollten das Thema Covid-19 nicht auf die leichte Schulter nehmen, da die Schäden einer vom Coronavirus verursachten Erkrankung zum Verlust der Maximalleistung führen kann und somit einem Karriereende gleichkommt. Um ein zu frühes Training oder einen zu baldigen Eintritt ins Wettkampfgeschehen nach einer Covid-19-Erkrankung bestmöglich zu vermeiden, erstellen die sportmedizinischen Universitäts- und Landesinstitute Salzburg, Innsbruck und Wien seit Ende 2020 einen Konsens bezüglich der Dauer der Sportpause

» Welche Untersuchungen jeweils notwendig sind, wird individuell je nach klinischem Bild und Verlauf entschieden. Auf Basis der Ergebnisse muss individuell entschieden werden, was sportlich wieder möglich ist und was noch nicht. «

und den notwendigen sportmedizinischen Untersuchungen. Diese Hilfestellung für Ärzte, betroffene Sportler sowie deren Betreuer wird laufend aktualisiert und hilft dabei, je nach Erkrankungsverlauf abzuschätzen, wie lange die Sportpause sein sollte.

Um Gewissheit über den Gesundheitsstatus und die körperliche Belastbarkeit zu bekommen, empfiehlt Niebauer vor der Rückkehr ins Training die in der Abbildung aufgeführten, je nach Schweregrad der Erkrankung unterschiedlich umfangreichen internistisch-kardiologischen Gesundheitschecks – unter anderem mit Laboruntersuchungen, Lungenfunktionsprüfung, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Spiroergometrie und Herz-Ultraschall – durchführen zu lassen. »Welche Untersuchungen jeweils notwendig sind, wird individuell je nach klinischem Bild und Verlauf entschieden. Auf Basis der Ergebnisse muss individuell entschieden werden, was sportlich wieder möglich ist und was noch nicht.«

Den »Return to Sports« Konsens dürfte der zum neunten Mal in Folge gekürte österreichische Fußballmeister Red Bull Salzburg Ende Februar 2022 perfekt umgesetzt haben. Aufgrund eines Corona-Clusters mit 32 Fällen – 17 Spieler und 15 Betreuer – mussten zwei Spiele verschoben werden und legten den Trainingsbetrieb für ein paar Tage lahm. Durch das Einhalten aller Vorschriften war das Achtel final-Rückspiel in der Champions League gegen den FC Bayern München trotz aller Befürchtungen zu keinem Zeitpunkt gefährdet.



PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

- ▶ Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (ÖGPR)
- ▶ Vorsitzender der Sektion Sportkardiologie, European Association of Preventive Cardiology der European Society of Cardiology
- ▶ Direktor Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention
- ▶ Ärztlicher Leiter des Rehasentrums Salzburg (RZS) am Uniklinikum Salzburg

DAS HERZ RÜCKT IMMER MEHR IN DEN FOKUS

Zu Beginn der Epidemie wurde angenommen, dass das Virus lediglich die Lunge angreift – daher auch der Name des Virus SARS-CoV-2, wobei SARS für »Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom« steht. Selbst medizinisch topversorgte Sportler wie der deutsche Fußball-Nationalspieler Joshua Kimmich waren vor einer Covid-Erkrankung nicht gefeit. Der 27-jährige Deutsche musste aufgrund einer Infektion in der Lunge über drei Monate pausieren. Vor seiner Erkrankung hat sich der Bayern-Star ö entlich als Impfskeptiker geoutet und erklärt, dass er aufgrund unzureichender Informationen zu Langzeitfolgen bis dato auf eine Corona-Impfung verzichtet habe.



LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN (4/6)

Sport Business Magazin | Seite 62, 63, 64, 65, 66, 67 | 28. Juni 2022
 Auflage: 10.000 | Reichweite: 29.000

Salzburger Landeskliniken

Gesundheit | Long Covid im Spitzensport

»RETURN TO SPORTS« IM (HOCH-)LEISTUNGSSPORT NACH COVID-19

MÖGLICHE ERKRANKUNGSMANIFESTATIONEN	DAUER DER SPORTPAUSE	SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG
Schwere Erkrankung mit stationärer Behandlung <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lunge: Pneumoni, ARDS, Lungenembolie, Pulmonale Hypertonie, Lungen brose ▶ Thrombembolien Venenthrombose, Lungenembolie, koronare, zerebrale, periphere TE ▶ Herz: Myokarditis, Akutes Koronarsyndrom, Tako - Tsubo KM, Arrhythmien, Cor pulmonale ▶ Nieren: Akute Nierenschädigung, Nierenversagen ▶ Leber: Akute Leberschädigung, Leberversagen ▶ Nervensystem: Enzephalopathie, Guillan-Barré, Apoplex ▶ Endokrines System: Hyperglykämie, diabetische Ketoazidose, Diabetes mellitus 	bis zur völligen Genesung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ nach Quarantäne und völliger Beschwerdefreiheit bzw. ▶ bei Organmanifestation ggf. zusätzlich nach fachärztlicher Abklärung
Erkältungssymptome unterhalb des Halses <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fieber (>38,0° C) ▶ Trachetis ▶ Bronchitis 	bis zur völligen Genesung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ nach Quarantäne und völliger Beschwerdefreiheit
Leichte Erkältungssymptome <ul style="list-style-type: none"> ▶ leichte Kopfschmerzen ▶ Rhinitis ▶ Halskratzen, Halsschmerzen, Pharyngitis ▶ Geschmacks-/Geruchsstörung 	bis zur völligen Genesung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ fakultativ ▶ nach Quarantäne und völliger Beschwerdefreiheit
Asymptomatisch	keine intensiven Belastungen während der Quarantäne	<ul style="list-style-type: none"> ▶ fakultativ ▶ nach Quarantäne und völliger Beschwerdefreiheit

Von Infiltrationen in der Lunge wird in der Pneumologie dann gesprochen, wenn Entzündungen in der Lunge per Bildgebungsverfahren – CT, MRT und Röntgen – sichtbar gemacht werden. Diese Entzündungen können virusbedingt oder bakteriell verursacht sein und müssen auskuriert werden. »Der Körper benötigt Zeit und Ruhe, um sich auszukurieren. Dabei sollte auf Anstrengungen wie Leistungssport verzichtet werden, um den Genesungsprozess zu unterstützen«, erklärte damals die Medizinabteilung des deutschen Rekordmeisters. Eine Schutzmaßnahme für Kimmich wäre auf jeden Fall eine Impfung gewesen. »Es gibt auch unter Sportlern immer noch Impfskeptiker. Denen muss bewusst gemacht werden, dass Covid eine schwere Erkrankung und keiner davor geschützt ist. Die Impfung hat – wenn überhaupt – minimale Nebenwirkungen

und ist im Verhältnis zur Erkrankung viel, viel unproblematischer. Und das Risiko, als Geimpfter an Long Covid zu erkranken, ist signifikant reduziert«, erklärt uns Niebauer. Laut Medienberichten ist Kimmich mittlerweile seit Anfang 2022 geimpft: »Im Ende habe ich zu spüren bekommen, dass man es eben nicht durch eigenes Verhalten beeinflussen kann, ob man mit dem Virus in Kontakt kommt. Du hast es nicht in der eigenen Hand.«

Nach der anfänglichen Problematik mit der Lunge stellten die Mediziner fest, dass das Coronavirus nicht nur das Atemorgan angreift, sondern dem gesamten Organismus schwer zusetzt und sogar zu einem Multiorganversagen führen kann. In Studien wurde erkannt, dass Covid-19 eine Entzündung der Blutgefäße verursachen kann. Dadurch wird

die schützende Gefäßinnenhaut, das Endothel, befallen und über die Entzündung der Mikrogefäße kann es deshalb zu massiven Schäden am Herzen, den Nieren, der Leber, dem Gehirn und den Nerven kommen.

Sportler setzen ihre Körper hohen Belastungen aus, daher kann jede Viruserkrankung Schäden an Organen anrichten. Bei zu hoher Belastung nach einer Infektion kann es zu einer Herzmuskelentzündung kommen. Die Entzündung des Herzmuskels entsteht dadurch, dass Herzmuskelzellen in Begleitung eines Entzündungsprozesses absterben. Dabei ist eine Virusinfektion die häufigste Ursache. In der Folge drohen Herzrhythmusstörungen, im schlimmsten Fall gar ein Herzstillstand. Pro Sportler sind grundsätzlich für Herzprobleme gefährdet, da sie viel mit anderen Menschen in Kontakt und



LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN (5/6)

Sport Business Magazin | Seite 62, 63, 64, 65, 66, 67 | 28. Juni 2022
 Auflage: 10.000 | Reichweite: 29.000

Salzburger Landeskliniken

dadurch auch mit vielen Viren konfrontiert sind. Wenn Sportler auch noch viele Wettkämpfe nacheinander, Jetlag und kaum Zeit zur Regeneration haben, ist das Immunsystem in dieser Phase stark beansprucht. Hinzu kommt der Wettkampfdruck, der dazu führen kann, trotz vorhandener Krankheitssymptome keine Sportpause einzulegen.

Im Zusammenhang von Herzmuskelentzündung und Coronavirus ist ein weiterer Spieler des FC Bayern in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Beim Kanadier Alphonso Davies wurde im Jänner 2022 eine leichte Herzmuskelentzündung diagnostiziert. Nach aktuellen Publikationen kann man davon ausgehen, dass eine Herzmuskelentzündung im Zusammenhang mit einer Covid-Erkrankung zwar nur ein bis zwei Prozent der Leistungssportler betrifft, aber umso wichtiger ist es, die Betroffenen vor der Wiedereingliederung herauszufiltern. Dieser Vorgang hat beim Linksverteidiger perfekt funktioniert. Nach vollkommener Ruhe kehrte der Linksverteidiger Mitte März auf den Trainingsplatz zurück und feierte nach mehreren Wochen Aufbautraining, bei dem er auch permanent überwacht und untersucht wurde, Mitte April sein Comeback.

»Covid-19 ist gekommen, um zu bleiben und daher werden wir uns noch länger mit dieser Problematik beschäftigen müssen«, warnt Covid-Experte Niebauer. Selbst die harmlosere Omikron-Variante sollte nicht unterschätzt werden, da vor allem für Sportler, die zu früh loslegen, ein Restrisiko bestehen würde. Dr. Jürgen Scharhag, Leiter der Sportmedizin der Universität Wien, warnt eindringlich: »Wir wissen von diesem Virus einfach noch zu wenig, deshalb können wir nicht pauschal sagen, Omikron ist harmlos. Es führt zum Glück bei geimpften Personen dazu, dass kaum noch jemand auf die Intensivstation muss, aber es kann weiterhin zu Veränderungen an den Endothelien, an den Blutgefäßen oder zu Multiorganerkrankungen kommen. Leider kann auch Omikron all diese Schäden anrichten, auch wenn sie weniger wahrscheinlich als bei Delta sind. Es ist letztlich immer noch ein Coronavirus.« Auch bei jungen, gesunden Sportlern, die

einen asymptomatischen oder milden Verlauf durchgemacht haben, könnten kardiale Komplikationen auftreten.

»DAS FINANZIELLE DARF BEI DER GESUNDHEIT KEINE ROLLE SPIELEN«

Pro Sportler werden medizinisch topversorgt und Symptome von Long Covid eher entdeckt als bei Hobbysportlern. Daher wird bei Amateursportlern oft an die Vernunft appelliert, denn wie sehr Athleten in ihrer Leistungsfähigkeit nach einer Corona-Infektion beeinträchtigt sind, ist sehr unterschiedlich. Sportler sind es gewohnt, umgangssprachlich formuliert »durchzubeißen«. Oft fallen eine schwere Atmung bei körperlicher Anstrengung sowie ein hoher Puls in Ruhe und erst recht unter Belastung auf. Die Ursache hierfür ist noch nicht geklärt, doch sieht man regelmäßig, dass der eingeatmete Sauerstoff in der Muskulatur nicht wie gewohnt verstoffwechselt und der

Muskel schneller sauer wird. Das zeigt sich an schnell ansteigenden Laktatwerten und einem erhöhten Puls, da der Körper der Meinung ist, noch mehr Sauerstoff zur Muskulatur bringen zu müssen.

In der Regel »repariert« sich der Körper wie bei anderen Krankheiten auch irgendwann selbst, aber eine Therapieform hilft, diesen Prozess zu beschleunigen und die alte Lebensqualität nachhaltig zurückzugewinnen. Eine spezielle Therapie für Long Covid-Patienten wird durch gezielte Trainingstherapie am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin und durch eine umfassende, multidisziplinäre Rehabilitation im Rehasentrum am Uniklinikum Salzburg – beides unter der Leitung von Niebauer – angeboten. Der Primar hält eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining – je 45 Minuten – für die gewinnbringendste Lösung, da die Lunge und die Muskulatur gefördert werden. Obwohl das Coronavirus die Welt schon über zwei Jahre beschäftigt, wüssten immer noch zu wenige

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGSPAKETE

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGSPAKETE	MIT VEREINSZUGEHÖRIGKEIT	OHNE VEREINSZUGEHÖRIGKEIT
Sportmed. Basisuntersuchung ohne Laktat	95,- Euro	110,- EURO
Sportmed. Basisuntersuchung mit Laktat	75,- EURO	150,- EURO
Ergospirometrie mit Laktat	93,- EURO	179,- EURO
Tauchmed. Untersuchung ohne Laktat	95,- EURO	110,- EURO
Tauchmed. Untersuchung mit Laktat	95,- EURO	110,- EURO
zusätzlich Gefäß-Ultraschall (Carotis)	50,- EURO	
zusätzlich Ultraschall Innere Organe	50,- EURO	
Ordinationspauschale (Verletzungen)	34,- EURO	
24h Blutdruckmessung	53,- EURO	
24h EKG	79,- EURO	
Herz-Ultraschall	73,- EURO	
Gefäß-Ultraschall (Carotis)	73,- EURO	
Ultraschalluntersuchung: Innere Organe	73,- EURO	



LONG COVID KANN KARRIEREN BEENDEN (6/6)

Sport Business Magazin | Seite 62, 63, 64, 65, 66, 67 | 28. Juni 2022
 Auflage: 10.000 | Reichweite: 29.000

Salzburger Landeskliniken

Gesundheit | Long Covid im Spitzensport

Menschen, dass es die Möglichkeit einer gezielten Therapie gibt. Dies liege auch am generellen Mangel an ambulanten Rehazentren in Österreich, aber auch an der fehlenden Kommunikation zwischen allen Beteiligten mit dem Ergebnis, dass zu wenige Patienten in die Rehabilitation gehen. Damit sich das ändert, ist Niebauer national und international in Fachgesellschaften aktiv und publiziert gemeinsam mit seinen Mitarbeitern in der Sportmedizin im Rehazentrum Salzburg sowie dem Ludwig-Boltzmann-Institut für digitale Gesundheit und Prävention zahlreiche Ergebnisse und Analysen.

EIN INSTITUT FÜR ALLE

Aus den Kreisen der Hobbysportler, aber auch Leistungssportler beziehungsweise den Vereinen und Verbänden ist oftmals zu hören, dass eine Untersuchung oder eine Therapie nach einer Erkrankung eine finanziell nicht leistbare Herausforderung darstellt. Selbst in Gesprächen mit Vereinsverantwortlichen im Amateurbereich hört Niebauer regelmäßig dieses Argument, dem er vehement widerspricht: »Wenn es um das Thema Gesundheit geht, darf es nie am Finanziellen scheitern. Daher sind an den Universitäts- und Landesinstituten in Österreich die Tarife für eine Untersuchung leistbar. So kostet in der Sportmedizin Salzburg eine Untersuchung für Vereinsmitglieder 75 Euro und ohne Vereinszugehörigkeit 93 Euro. Danach weiß man über seine Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit Bescheid, sodass man im Anschluss nicht nur beruhigt, sondern dank der Trainingsberatung auch zielgerichtet, effizient und am Ende erfolgreich sporttreiben kann.« Das Angebot einer umfassenden Untersuchung in der Sportmedizin Salzburg gilt für alle: von Jung – ab circa zehn Jahren – bis Alt, vom Freizeit- oder Gesundheitssportler bis hin zum Nachwuchssportler oder Hochleistungssportler. Das Universitätsinstitut für Sportmedizin bietet allen Patienten an, eine auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende medizinische Trainings-therapie (MTT) ambulant zu absolvieren. Die Selbstkostenpreise belaufen sich hierfür von 125 Euro bis zu 310 Euro. Eine zu Beginn



EXKLUSIVE EINBLICKE
 Primar Josef Niebauer gemeinsam mit Redakteur Dominique Taboga im Rahmen unserer Führung am Uniklinikum Salzburg.

durchgeführte sportmedizinische Eingangsunter-suchung stellt den aktuellen Ist-Zu-stand der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit dar, schafft aufgrund des permanenten EKG-Monitorings während des Belastungs-EKGs Sicherheit für die weiteren Trainingseinheiten und stellt die Grundlage der Trainingssteuerung dar.

Wer mehr als die alleinige medizinische Trainingstherapie benötigt, kann einen Reha-Antrag an das ambulante Rehazentrum am Uniklinikum Salzburg stellen lassen, in der ein interdisziplinäres Team, die Patienten auf dem Weg zur Wiedererlangung ihres bestmöglichen Gesundheitszustandes begleitet. Das Therapieprogramm besteht aus Gruppen- und Einzeltherapien. Medizinisches Kraft- und Ausdauertraining steigern die Leistungsfähigkeit und unterstützen den Wiederaufbau. Bei der Physio- und Ergotherapie wird individuell auf die Beschwerden eingegangen und durch modernste Behandlungsmethoden eine Linderung bewirkt. Die Kosten für die ambulante Rehabilitation werden von den Sozialversicherungsträgern zur Gänze übernommen.

Das Angebot an der Salzburger Sportmedizin ist in seinem Spektrum nicht nur in Österreich, sondern auch im deutschsprachigen Raum einmalig. Als führendes Institut für Sportkardiologie in Österreich zählt das Salzburger Universitätsinstitut für Sportmedizin auch im deutschsprachigen Raum zu den anerkanntesten sportmedizinischen Instituten und deckt die Bereiche Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation in allen Facetten ab. Diese Position wurde durch den Zuschlag für die Gründung und Leitung des neuen Ludwig Boltzmann Instituts für digitale Gesundheit und Prävention nochmals bekräftigt. Darüber hinaus ist das Institut die lang jährige akkreditierte Untersuchungsstelle des Österreichischen Olympischen Komitees und des Olympiazentrums Salzburg-Rif, des Salzburger Schulsportmodells SSM und des Australian Institute of Sport. Abgerundet wird das Angebot durch die betriebliche Gesundheitsförderung des Uniklinikums Salzburg, bei dem mehrere hundert Mitarbeiter an sportmedizinischen Untersuchungen und Präventionsprogrammen teilnehmen. ■