

Bewegung gegen das Post-Covid-Syndrom

Welche bewegungstherapeutischen Ansätze bei Long Covid unterstützend helfen können.

An Covid-19 zu erkranken, ist das eine. Aber nach der Genesung weiterhin nachhaltig in der Lebensweise stark eingeschränkt zu sein, ist das andere. Long Covid heißt die Erkrankung, die vielen Menschen Angst macht.

Als Spätfolgen der Covid-10 Erkrankung treten einzeln oder in Kombination häufig Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, sowie Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Muskelschwäche oder Gedächtnisprobleme auf. Die medizinische und die bewegungstherapeutische Wissenschaft stehen zwar erst noch am Anfang, aber inzwischen zeichnen sich deutlich bestimmte Therapieformen ab, die sich bewähren. Laut dem Experten Dr. med. Peter Niermann, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie, hat sich ein Mix aus gesunder Ernährung, sowie Kraft- und Ausdauertraining als vielversprechend erwiesen.

Gerade bei einer andauernden Erschöpfung („Fatigue“) scheint es sehr wichtig zu sein, dass sich die Betroffenen ihre Kräfte richtig einteilen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt hier die „Pacing-Strategie“. Dies bedeutet, sich seine verfügbaren Kräfte so einzuteilen, dass der Alltag zu meistern ist. Je nach Verlauf kann Physiotherapie, aber auch ein sehr moderates Ausdauertraining, die Genesung unterstützen. Da laut Dr. Niermann zu beobachten ist, dass bei manchen Patienten bereits bei kleiner Belastung ein extremer Ausschlag des Pulses zu beobachten ist, sollte man möglichst bei 60 Prozent des altersbedingten Maximalpulses ($220 - \text{Lebensalter}$) trainieren (z.B. 60 Jahre: $220 - 60 = 160$; 60% entspricht einem Puls von 96 s/min). Bei einer zu intensiven Belastung (bis 80 Prozent des altersbedingten Maximalpulses) läuft der Patient Gefahr, nach dem Training bis zu einer Woche lang erschöpft zu sein. Außerdem ist es sinnvoll, nach einer Trainingseinheit mehrere Tage Pause einzulegen. Die „Pacing-Strategie“ sollte auch hier maßgeblich sein.

Hier empfiehlt sich insbesondere ein leichtes Laufbandtraining im Gehtempo. Dies fördert die Ausdauerleistungsfähigkeit, die oftmals stark betroffen ist. Zudem werden ab ca. 10 Minuten muskulärer Aktivität sogenannte Myokine freigesetzt. Myokine sind, ganz einfach ausgedrückt, hormonähnliche Botenstoffe, die beim Kraft- und Ausdauertraining ausgeschüttet werden und Immunabwehr stärken und entzündlichen Prozessen im Körper entgegenwirken können. Unterstützt werden sollte dieses Training durch Dehn- und Atemübungen.

Neben dem körperlichen Training sollte auch die Ernährung ein weiterer Baustein zur schnelleren Regeneration sein. Hierzu zählen vor allem obst- und gemüsebasierte Lebensmittel. Aber nicht nur die pflanzenbasierte Kost ist enorm wichtig, sondern auch die Reduktion von Zucker und Kohlenhydrate unterstützen den Genesungsprozess. Ein zu hoher Zuckerkonsum fördert nämlich auch Entzündungen im Körper. Gleichzeitig kann der Verzehr von Lebensmitteln, die Selen und Zink enthalten sinnvoll sein, da diese Mikronährstoffe dem Immunsystem zur Hilfe kommen. Diese Mikronährstoffe sind zum Beispiel in Nüssen, Fischen und Vollkornprodukten enthalten.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie bewegt und gesund!

Nina & Christian Kache