

WOHL & SEIN

Sport bei Long Covid

Betroffene dürfen sich nicht überfordern und sollten das richtige Mass finden

Frage: Ich habe Long Covid und versuche jeden Tag einen Spaziergang zu machen und auf dem Ergometer Rad zu fahren. Gibt es eine goldene Regel, wie stark man sich fordern und Sport treiben darf?

Es sind zwei goldene Regeln, die zu empfehlen sind: Erstens ist alles eine Frage des Masses. Um das richtige Mass für sich zu finden, gilt es zweitens, sehr gut auf den eigenen Körper zu hören.

Klar ist: «In der akuten Phase einer Covid-19-Infektion gilt ein Sportverbot», sagt Johannes Scherr, der Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist. Am Zentrum werden auch Patientinnen und Patienten mit Long Covid betreut.

Scherr ist zwar Sportmediziner, spricht aber im Zusammenhang mit Covid-19 und Long Covid lieber von «körperlicher Aktivität» als von Sport. Denn je nach Verlauf der Krankheit kann schon das Aufstehen oder der Gang zum Briefkasten eine enorme Anstrengung sein.

Wenn immer möglich, sollte man trotzdem versuchen, den Tag nicht nur liegend zu verbringen. «Wer sich gar nicht bewegt, wird noch schwächer, der Körper baut Muskulatur ab», so Scherr. Zudem stärke massvolle Bewegung das Immunsystem, was wiederum die Genesung auch bei Long Covid unterstützen könne. Auch eine kürzlich veröffentlichte Metaanalyse von Studien zeige, dass körperliche Aktivität als therapeutische Strategie bei Long Covid geeignet sei.

Wichtig ist, dieses Vorhaben im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt anzugehen. Das Long-Covid-Netzwerk Altea hat dazu den Ratgeber «Schwäche – zurück zum Sport» veröffentlicht – auch als Video. Fünf Phasen sind dabei vorgesehen – von der Symptomkontrolle bis zur Rückkehr zu sportlicher Betätigung.



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

«Wer sich gar nicht bewegt, wird noch schwächer, der Körper baut Muskulatur ab.»

Johannes Scherr
Leiter des Universitären Zentrums für Prävention an der Universitätsklinik Balgrist

Aktivitäten wie vor der Erkrankung. Das führt von Arbeiten im Haushalt über moderates Ausdauer- und Krafttraining bis zu komplexeren Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Für den Sportmediziner Scherr ist der Ratgeber eine sinnvolle und hilfreiche Anleitung. Wer sich aber unsicher fühlt auf dem Weg durch die Phasen, sollte sich Unterstützung suchen. Dazu bieten sich etwa Long-Covid-Sprechstunden oder Fachpersonen aus Sportmedizin und Sportphysiotherapie mit Erfahrung mit Long Covid an.

«Wir verstehen die Ursachen und Mechanismen von Long Covid erst ansatzweise», sagt Scherr. Entsprechend setze auch die Behandlung bis jetzt nur bei den Symptomen an. Long-Covid-Sprechstunden und andere Anlaufstellen versuchten dabei unter Einbezug verschiedener medizinisch-psychologischer Fachrichtungen individuelle Lösungen zu finden.

«Körperliche Aktivität in der richtigen Dosis kann dabei vielen Betroffenen helfen», so die Erfahrung von Sportmediziner Scherr und seinem Team an der Universitätsklinik Balgrist: «Vielen Long-Covid-Betroffenen geht es mit der Zeit besser, sie können schrittweise wieder aktiver sein.»

Die einzelne Person mit ihren individuellen Beschwerden und Ressourcen steht dabei im Zentrum. Ob man den Weg allein oder mit professioneller Unterstützung geht: Wichtig ist, Geduld mit sich selbst zu haben.

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

Die Phase 1 ist besonders delikate: Hier erkunden die Betroffenen die eigene Belastungstoleranz. Bei diesem «Pacing» gilt es, mit den eigenen Energiereserven gut zu haushalten und den Alltag über mindestens sieben Tage ohne Rückschläge zu bewältigen. Das Ziel: mehr Lebensqualität.

«Wichtig ist, nicht über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Denn dies kann zu Rückschlägen führen, was als «Crash» bezeichnet wird», sagt Scherr. Das hänge mit der Belastungstoleranz bei einem Teil der Patienten zusammen.

Bei diesen Betroffenen kann sich ein «post-exertional malaise» (PEM) zeigen, also eine Verschlechterung des Zustandes nach körperlicher oder geistiger Überbelastung.

Geduld und Rücksicht auf die eigene Tagesform sind also gefragt. «Der Mensch neigt eher dazu, sich zu überschätzen als zu unterschätzen», gibt Scherr zu bedenken. Gemäss dem Altea-Phasenmodell ist es wichtig, so lange in einer Phase zu verbleiben, bis man dabei keine Rückschläge und keine zusätzlichen Symptome mehr erlebt, sondern

gewisse Verbesserungen, die im Ratgeber detailliert beschrieben werden.

Dabei hilft es, Tagebuch über die Aktivitäten und ihre Auswirkungen zu führen. Die Betroffenen benötigen Geduld und auch Verständnis seitens der Gesellschaft: Erfahrungsberichte zeigen, dass es schwer Erkrankte gibt, die seit Jahren in Phase 1 leben und bei geringsten Anstrengungen Rückschläge erleiden. Zum Pacing gibt es deshalb separate Ratgeber.

In den Phasen 2 bis 5 erfolgt wenn möglich eine schrittweise Rückkehr zu

TISCH ODER THEKE

Der süsseste Kuss der Kaninchen

Von Urs Bühler

Kommen wir gleich zur Millionfrage unseres grossen Oster-Quiz: Wem oder was verdankt der Hase seine unerhörte Popularität rund um dieses Fest der Auferstehung? Machen wir es kurz: Sie ist weder der Bibel geschuldet, in der er bestenfalls irgendwo im Alten Testament eine winzige Nebenrolle spielt, noch seiner sagenhaften Kopulationskadenz, die ihn schon vor Urzeiten zum Fruchtbarkeitssymbol gemacht hat.

CHOCOLATERIE JACOT

Münsterhof 4, 8001 Zürich
Sonntags geschlossen
Telefon 044 211 93 30

Den Hauptanteil an der hasenhaften Erfolgsgeschichte hat vielmehr die Schokoladenindustrie. Dank ihr erst katapultierte sich Meister Lampe an diesen Feiertagen über die Münder und Mägen in die Herzen der Massen. Wer's nicht glaubt, dem hilft ein kleiner Schaufensterbummel auf die Sprünge. Besonders augenfällig wird die Symbiose von Kaninchen und Kakao in Zürich, das langsam zu einer Schoggi-Metropole wird.

Es geht hier nicht um die Fabrik vor den Toren der Stadt, mit diesen Goldhasen, die sich ungehemmt millionenfach vermehren, um dann im Advent saisongerecht zu güldenen Rentieren zu mutieren. Gegründet worden sind in den letzten Jahren diverse kleinere, feine Produktionen, darunter hochwertige Bean-to-Bar-Labels wie Taucherli und Laflor, bei denen von der Auswahl der Kakaobohnen bis zur fertigen Tafel alles aus einer Hand stammt. Sie ergänzen das Angebot der Traditionsbetriebe wie Honold, Sprüngli und Teuscher, die wir hier niemandem mehr vorstellen müssen, oder des Chocolatiers Vollenweider. Dessen Pralinen haben meines Erachtens in Zürich neue Massstäbe gesetzt, seine Hasen sind eine Augenweide und jener aus Mandelbiskuit ein Wurf.

Zur Schoggi-Hochburg entwickelt sich aber das Altstadtgebiet zwischen St. Peter und Fraumünster. Direkt neben diesem hat vor kurzem der Neuenburger Betrieb Jacot, der sich «Haute Chocolaterie» nennt, seinen ersten Laden ausserhalb der Westschweiz eröffnet. Dass er mit dem Superlativ «die feinste Schweizer Schokolade» wirbt, ist eine gar kühne Kampfansage. Aber sein Angebot ist erstklassig, vielfältig und originell, bis hin zu den Absinth-Stängeln,

pardon: Bätöns à l'Absinthe. Die kubistisch dekonstruierten Ostereier stehen für avantgardistische Ambitionen, die sich auch in der Gestaltung der Schaufenster spiegeln, ein Gegenentwurf zum Blümchen-Rüschen-Mäschchen-Stil der Teuscher-Filiale gleich um die Ecke.

Nur wenige Schritte weiter stolpere ich über einen Passantenstopper mit dem Schriftzug «Conditorei Schober». Aber, lieber Osterhase, steht diese nicht seit über 150 Jahren am anderen Limmatufer? Verwirrt ist auch der höchst beleibte Tourist aus Toronto, der sagt, dort habe er die «famous» Konditorei, die auf seinem Swiss-Flug beworben worden sei, vergeblich gesucht. Nun habe Google Maps ihn hierher geführt.

Nun, der heute von der Stiftung Arbeitskette geführte Originalstandort an der Napfgasse mit neobarockem Verkaufsraum heisst jetzt «1842», benannt nach dem Gründungsjahr. Das «Schober»-Markenrecht hat sich das Besitzerpaar Guggisberg nach einigen Querelen auf juristischem Weg gesichert und setzt es nun selber an der Wühre 15 um – im Ladenlokal, wo zuvor der erfolgsverwöhnte Tausendsassa Dieter Meier mit überschaubarer Wirkung die Schokolade neu erfinden wollte. Die Guggisbergs setzen auf Erzeugnisse der Ber-

ner Casa Nobile, auf Tafeln als «Pralinen der Top 10 Weltklasse» angepriesen – sprachlich wie inhaltlich eher fragwürdig. Die frohe österliche Botschaft aber ist, dass hier die bedrohte Handwerks-tradition der Zuckerhasen weiterlebt.

An der St. Peterhofstatt ist schon länger Max Chocolatier aus Luzern präsent. Die Hasen sind handbemalt, die Pralinen zählen zu den besten der Stadt, der Fokus auf fair gefertigte Rohstoffe ist ein Gebot der Stunde in Zeiten der verlorenen Unschuld des Kakaos.

Einige Schritte weiter mündet die muntere Langohr- und Eiersuche in eine Überraschung in Form eines Schilds: «Marc Döhning, der Zuckerbäcker». Der junge Patissier, bekannt geworden durch seine Arbeit im «Schober» und im Globus am Bellevue, hat hier neulich mit seiner Lebenspartnerin Cornelia Vock einen süssen, winzigen Laden eröffnet.

Die Souvenir-Schoggi-Tafeln zielt je eine Altstadtkirche, der Cheese-Cake gehört zu den gelungensten weit und breit, und endlich erhält die Innenstadt ein Saint-Honoré-Törtchen, das diesem Namen Ehre macht. Zu den selbstgegesenen Schokoladentieren im Schaufenster zählt eine Weinbergschnecke – ein altes Ostereisymbol, das es nie annähernd zur Beliebtheit des Hasen gebracht hat.