

## FACTSHEET

# BEWEGUNG UND KÖRPERLICHES TRAINING NACH COVID-19

### An wen richtet sich dieses Merkblatt?

Dieses Merkblatt bietet Informationen zu Bewegung und körperlichem Training für Erwachsene, die eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) hinter sich haben. Die meisten an COVID-19 Erkrankten fühlen sich innerhalb weniger Tage besser. Bei manchen bleiben Krankheitssymptome länger als 4 Wochen bestehen. Dann spricht man von Long-COVID. Bleiben Symptome länger als 12 Wochen bestehen oder treten nach 12 Wochen neu auf, wird vom Post-COVID-19 Syndrom gesprochen. In welchem Stadium nach COVID-19 Sie auch sind, vielleicht haben Sie sich gefragt:

#### Was tut mir jetzt gut?

#### Wie sollte ich jetzt mit Bewegung, anstrengenden Tätigkeiten oder Training und Sport umgehen?

In diesem Merkblatt liefern wir Ihnen für diese Fragen entsprechende Hinweise.

### Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung ist auf vielfältige Weise gut für die Gesundheit. Dies ist auch bedeutsam auf dem Weg der Besserung nach einer COVID-19 Erkrankung. So hat körperliche Aktivität u. a. folgende positive Wirkungen:

- Funktion des Herz-Kreislaufsystems wird verbessert
- Sauerstoffaufnahme und Lungenfunktion werden verbessert
- Angst, Stress, Konzentrationsstörungen und negative Stimmungen werden verringert
- Das Immunsystem wird besser auf neue Herausforderungen eingestimmt
- Muskelkraft und Muskelmasse werden erhöht
- Gebrechlichkeit (Frailty) und vorzeitigen Alterungsprozessen wird vorgebeugt

### Wie starte ich wieder mit mehr Bewegung im Alltag und sportlicher Aktivität nach einer akuten COVID-19 Erkrankung?

**Sie haben noch Symptome?** Bewegung ist sehr vielseitig. Folgende Aktivitäten sind in den allermeisten Fällen trotzdem ratsam:

- Öfter mal aufstehen (aus dem Sitzen oder Liegen) und sich „die Beine vertreten“
- Körperhaltung öfters wechseln (z. B. Sitzen und Liegen abwechseln)
- Selbstständig die Körperpflege durchführen
- Weitere leichte Aktivitäten des täglichen Lebens durchführen

Zu Warnsignalen, wann Bewegung mit Vorsicht zu handhaben ist, lesen Sie unten mehr. Wie Sie nach Ihrer COVID-19 Erkrankung schrittweise wieder mit mehr Bewegung im Alltag und sportlicher Aktivität starten können, kommt auf Ihre individuelle Situationen und Ihren Krankheitsverlauf an.

**Sie hatten eine Infektion ohne Symptome oder nur sehr leichte Symptome, wie ein Kratzen im Hals, oder leichten Husten, was innerhalb von kurzer Zeit vorübergegangen ist?**

**Infektion ohne Symptome oder nur sehr leichte Symptome**



Sie können, 7 Tage nachdem die Symptome abgeklungen sind, einfach nach und nach wieder mit regelmäßiger Bewegung und sportlicher Aktivität starten.

**Hören Sie einfach auf sich: was tut Ihnen gut?**



**DVGS**

© DVGS E.V.

**Bei Long- und Post-COVID:** Sie haben Symptome oder/und eine stärkere Erschöpfung (häufig als Fatigue beschrieben) über 4 Wochen hinaus? Oder Sie leiden länger unter Atemnot oder Schmerzen in der Brust?

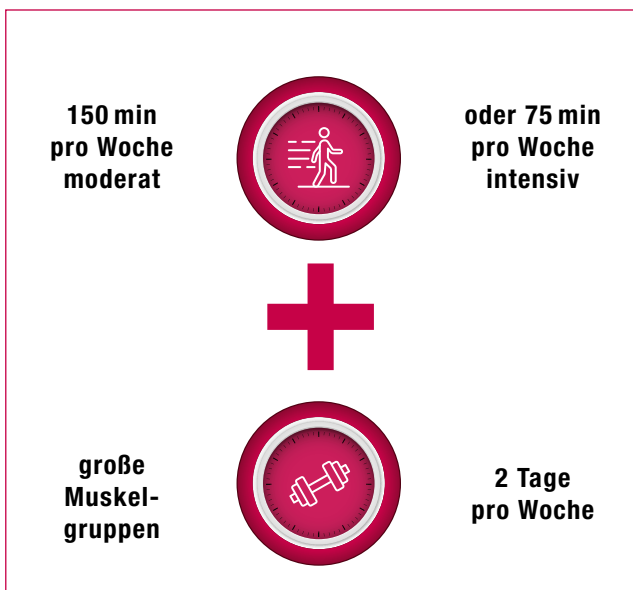


Sie sollten ärztlich abklären lassen, ob etwas dagegen spricht, dass Sie wieder körperlich aktiver werden.

Das gilt besonders dann, wenn Sie wegen COVID-19 eine Krankenhausbehandlung hatten. Auch nach schwerer Erkrankung ist Bewegung zumeist hilfreich, Sie sollten dies ärztlich abklären lassen und sich von Sport-/Bewegungstherapeuten beraten lassen, in welchem Umfang und mit welcher Intensität Bewegung für Sie geeignet ist.

### Stück für Stück wieder in Bewegung kommen

In den meisten Fällen ist es sinnvoll, wenn Sie wieder Stück für Stück zu mehr Bewegung zurückkehren.



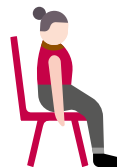
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivitäten pro Woche (oder 75 Min. intensiv) und **zusätzlich** kräftigende Aktivitäten für die großen Muskelgruppen an 2 Tagen pro Woche (Details siehe rechter Kasten).

**Moderate körperliche Aktivität** bedeutet, dass Sie die Bewegung als „etwas anstrengend“ empfinden, sich dabei noch unterhalten können, aber doch stärker atmen als üblicherweise (z. B. schnelles Gehen/(Nordic) Walking). Bei intensiver körperlicher Aktivität kann man sich meist nicht mehr durchgängig unterhalten. Zügiges Joggen ist hierfür ein Beispiel.

Mit den großen Muskelgruppen sind die Muskeln von Bauch und Rücken, Brust und Schultern sowie Armen und Beinen gemeint. Zwei Übungen als Beispiel:



Abdrücken von der Wand: man stellt sich ca. 30 cm. vor der Wand auf, stützt sich dort ab und lässt sich langsam zur Wand hin und drückt sich dann wieder ab.



Vom Stuhl aufstehen: Stellen Sie dabei die Füße hüftbreit auf den Boden und verschränken Sie die Arme vor dem Körper oder lassen diese neben dem Körper hängen; stehen Sie mehrmals auf und setzen sich wieder.

Führen Sie solche Kräftigungsübungen jeweils durch, bis Sie sie als „etwas anstrengend“ empfinden.

Um die WHO-Empfehlungen wieder zu erreichen, können Sie sich schrittweise herantasten. Sie müssen natürlich nicht alle der folgenden Phasen durchlaufen. Moderate körperliche Aktivität reicht für die Gesundheit vollkommen aus und ist gerade nach COVID-19 Erkrankung empfehlenswert.

Zur Kontrolle der Intensität können Sie die so genannte Borg-Skala verwenden.

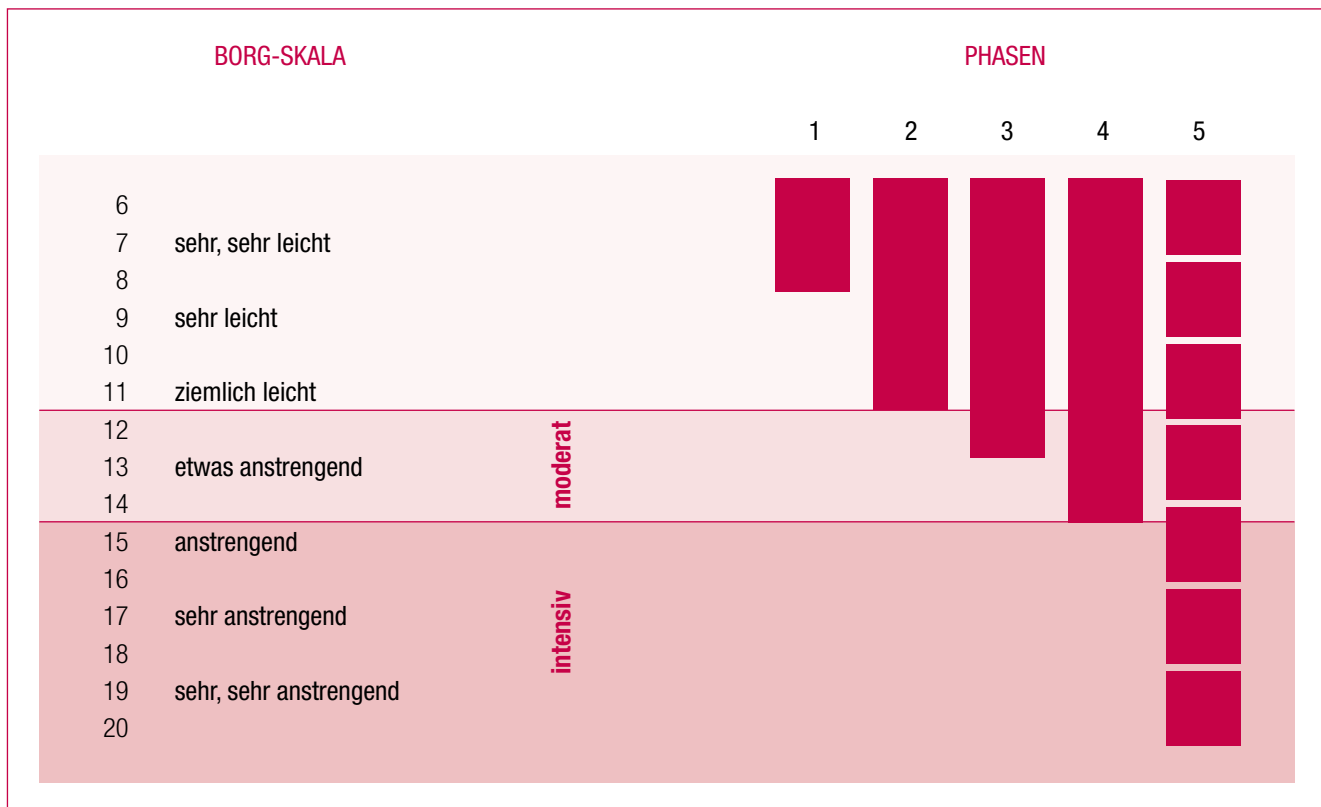
Mit der **Borg-Skala** (benannt nach Ihrem Erfinder, dem Schweden Gunnar Borg) können Sie Ihre individuelle Anstrengung kontrollieren. Die gleiche Aktivität kann bei unterschiedlichen Personen zu unterschiedlichen Borg-Werten führen.

**Hören Sie auf sich.**



**DVGS**

© DVGS E.V.



Grafik und Phasen mod. nach WHO (2021): Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung, 2. Ausgabe.

#### Phase 1:

Empfehlenswert ist es zunächst, dass Sie möglichst vollständig zu Ihrer normalen Routine zurückkehren und dabei Bewegung in Ihren täglichen Ablauf einbauen. Dabei geht es auch darum, dass Sie längeres Sitzen öfters unterbrechen (bestenfalls alle 30 Min. kurz aufstehen und etwas bewegen). Ansonsten sind Spazierengehen, lockeres Fahrradfahren sowie Gleichgewichts- und Dehnübungen empfehlenswert.

#### Phase 2:

In Phase 2 können Sie Ihre tägliche körperliche Aktivität steigern. Bauen Sie häufig Bewegung in Ihren Alltag ein. Vielleicht dehnen Sie Ihre Spaziergänge etwas aus und machen auch mal die ein oder andere lockere Kräftigungsübung zwischendurch (z. B. Abdrücken von der Wand, siehe Kasten weiter oben).

#### Phase 3:

Hier können Sie bereits mit moderater körperlicher Aktivität („etwas anstrengend“) durchstarten und auch die Kräftigungsübungen ausbauen. Um auch damit stufenweise fortzufahren können Sie zum Beispiel mit schnellem Gehen starten bevor Sie zum Laufen kommen. Oder Sie laufen bereits locker, so dass es „etwas anstrengend“ für Sie ist. Wenn es anstrengender wird, legen Sie einfach eine Gehpause ein.

#### Phase 4:

In dieser Phase können Sie Ihre Bewegungseinheiten verlängern und intensiver gestalten. Richten Sie sich dabei ruhig nach den WHO-Empfehlungen (siehe oben). Dabei können Sie auch mal so zügig unterwegs sein, dass Sie sich dabei nicht mehr bequem unterhalten können („anstrengend“), und dabei zum Beispiel eine Treppe in einem für Sie sehr zügigen Tempo hochsteigen oder laufen.

#### Phase 5:

Wenn Sie insgesamt wieder intensiver körperlich aktiv sein möchten, bzw. Sport treiben möchten, können Sie sich nun weiter vortasten.

Die Phasen bedeuten nicht, dass Sie automatisch immer mehr machen müssen:

- Bereits „moderate“ körperliche Aktivität ist sehr gut für die Gesundheit
- Sie können jederzeit auf einer Stufe bleiben, oder auch eine zurück gehen

**Finden Sie für Sich ein gesundes Mittelmaß.**



**DVGS**

© DVGS E.V.

## Das gesunde Mittelmaß

Bei manchen Menschen mit Long-COVID bzw. Post-COVID führt Bewegung anfangs zu einer deutlichen Erschöpfung. Bis zu einem gewissen Grad ist dies ganz normal. Sie hatten eine Virusinfektion und viele Vorgänge im Körper sind in der ersten Zeit danach noch nicht ganz wiederhergestellt.

Ist die Erschöpfung sehr ausgeprägt, kann es sich auch um ein Phänomen handeln, was als „Post-exertional Malaise“ (PEM) bezeichnet wird. Dabei geht es, vereinfacht gesagt, um eine Verschlechterung von Symptomen nach körperlicher oder geistiger Anstrengung. Diese kann sehr unterschiedlich und ausgeprägt sein.

Dies kann sich äußerst einschränkend anfühlen, aber die gute Nachricht ist, dass es eine Technik gibt, mit der Sie sich trotzdem an Bewegung „herantasten“ und dabei Pausen und Entspannung bewusst einsetzen können. Dabei handelt es sich um das so genannte Pacing.

## Moderate körperliche Aktivität ist ein gutes Ziel

Hier sind Techniken des Pacing, die Sie einsetzen können:

### Prioritäten setzen

Nach Ihrer COVID-19 Erkrankung bzw. mit Long- oder Post COVID muss nicht alles sofort wieder so funktionieren, wie vorher. Bis dahin kann es sinnvoll sein, wenn Sie Prioritäten setzen.

Was muss wirklich gemacht werden, was kann verschoben werden oder muss in der aktuellen Situation mal nicht „perfekt“ gemacht werden?

#### MERKE



Gerade während Sie sich noch erholen sollten Aktivitäten, die Ihnen gut tun, wie Entspannung und Bewegung, eine hohe Priorität haben.

### Verändern und Abwechseln

Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Sie können gehen und rennen, beides schnell und langsam. Sie können mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder nur eine Teilstrecke fahren und dann in den Bus steigen. Sie können mit dem Bus komplett zur Arbeit fahren oder eine Haltestelle vorher aussteigen (oder auch zwei).

Außerdem können Sie Aktivitäten abwechseln: wenn Ihnen zügiges Gehen zu viel wird, können Sie jederzeit verweilen und die Pause entweder zur Entspannung nutzen oder für geistige Aktivitäten,

#### MERKE



PEM kann einige Stunden oder sogar Tage nach der Anstrengung eintreten. Die Erholung von einer solchen Erschöpfung kann einige Zeit in Anspruch nehmen.

Manche überfordern sich oder wollen „zu schnell zu viel“. Andere wiederum haben große Sorge davor sich zu überlasten und vermeiden Bewegung. Beides kann sich ungünstig auswirken. Pacing ist eine Strategie mit der man individuell die eigenen Kräfte einteilt, um z. B. Bewegung in den Alltag integrieren zu können und damit ein „gesundes Mittelmaß“ zu finden.

Überlegen Sie anfangs, welches Ausmaß körperlicher Aktivität jetzt für Sie angemessen ist. Bleiben Sie zunächst bescheiden und tasten sich lieber schrittweise heran.

### Handlungsplanung

Die Wissenschaft weiß, dass Bewegung in vielen Variationen gesund ist, auch wenn sie in kleinen Abschnitten stattfindet. Es können auch „nur“ 10 Minuten am Stück sein und auch kleinere „Bewegungs-Snacks“ wie z. B. 5, 3 oder 1 Minute tun der Gesundheit gut.

Es ist also nicht nötig, dass Sie Ihr ganzes Bewegungsprogramm am Stück absolvieren. Verteilen Sie Ihre Bewegungseinheiten über den Tag und über die Woche.

#### MERKE



Planen Sie auch Entspannungseinheiten bewusst in die Woche ein.

die auch noch zu erledigen sind (z. B. Telefonieren). Sowohl das Verändern als auch das Abwechseln bei Aktivitäten schafft einen guten Ausgleich und Sie sparen Energie. Planen Sie hierfür genug Zeit ein.

### Finden Sie für Sich ein gesundes Mittelmaß.



**DVGS**

© DVGS E.V.

**Bewegung ist in den meisten Fällen sicher, gerade mit moderater Intensität. Aber es gibt dennoch einige Warnsignale, bei denen Sie einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen sollten, wie zum Beispiel:**

- Bereits bei sehr leichter Aktivität (z. B. langsames Gehen) werden Sie sehr kurzatmig bzw. erleben eine äußerst einschränkende Erschöpfung
- Sie haben Schmerzen in der Brust, Schwindelgefühle und/oder Herzrasen während der Bewegung oder bei bestimmten Haltungen
- Sie fühlen sich zunehmend verwirrt oder das eigene Sprechen oder/und das Verstehen von Sprache bereiten Ihnen Probleme
- Sie nehmen eine plötzlich auftretende Schwäche wahr im Gesicht, den Armen oder Beinen; speziell wenn dies eine Körperseite betrifft

### Weitere Informationen

Plattform des Bundesministeriums für Gesundheit und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Long-COVID:  
<https://www.longcovid-info.de>

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19:  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/345019>

Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" für Betroffene, Angehörige und andere:  
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/020-027.html>

Merkblatt Long COVID der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
<https://shop.bzga.de/merkblatt-long-covid/>

Hinweise zur Rehabilitation bei Long Covid des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales:  
<https://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Meldungen/2021/long-covid-rehabilitation-arbeitsleben.html>