

Sportmediziner warnt Amateursportler

Nach Todesfall beim SSV Jahn: Präsident des Bayerischen Sportärzteverbandes ruft dazu auf, Beschwerden ernst zu nehmen

Von Felix Kronawitter

Regensburg. Der plötzliche Todesfall von Jahn-Profi Agyemang Diawusie hat viele bewegt – auch Mediziner. Dr. Frank Möckel war es ein Anliegen, sich an die Mittelbayerische zu wenden, um einen dringenden Appell an Amateursportler zu richten.

„Zum tragischen Tod des Jahn-Profis kann ich nichts sagen, weil ich das aus der Ferne nicht bewerten kann. Mit ist der Transfer in den Breiten-sport wichtig“, sagt der Präsident des Bayerischen Sportärzteverbandes. „Mir ist das Thema deshalb so wichtig, weil Leistungssportler in der Regel gut untersucht werden. Die Breiten- und Freizeitsportler gehen aber mitunter unter.“

Möckel, der in Regensburg praktiziert, weiß, dass sich viele Amateursportler nicht schonen, wenn sie es eigentlich dringend müssten. „Es ist mir ein Anliegen, einen Appell an Freizeit- und Breiten-sportler zu



Dr. Frank Möckel richtet einen Appell an Sportler. Foto: Möckel

richten, Beschwerden ernst zu nehmen“, mahnt Möckel. „Mit einem leichten Infekt Sport treiben kann gut gehen“, sagt er, um dann aber gleich einzuschränken: „Aber nur dann, wenn es sich um leichte Infekte handelt, die zum Beispiel nur den Nasenbereich betreffen und nicht tiefer gegangen sind, um mal laienhaft zu sprechen.

Wenn ich kein Fieber habe, dann mag das in der Regel gut gehen. Das Problem ist aber, dass Sportler oft gar nicht die Temperatur messen, sich nur auf ihr subjektives Gefühl verlassen und häufig zu ehrgeizig sind“, weiß Möckel, der folgende Botschaft an Amateursportler richtet: „Unbedingt Fieber messen. Ist die Temperatur erhöht, dann strikt kein Training. Selbst bei einem leichten Infekt ist kein Wettkampf, kein Fußballspiel möglich. Maximal vielleicht leichtes Training.“

Schon man sich nicht, dann setzt man sich einer Gefahr aus. „Ein Infekt heilt in der Regel problemlos aus. Zum Problem wird es, wenn ich ihn nicht ernst nehme und immer weiter trainiere. Man muss Symptome ernst nehmen. Wenn ich merke, dass ich zum Beispiel kurzatmig bin, mein Puls deutlich höher als normal ist, oder sich Rhythmusstörungen zeigen, dann muss ich pausieren. Bei Sportlern erlebe ich leider immer wieder, dass so etwas über-

gangen wird.“ Als Faustregel könne man sagen, dass man mindestens so lange nach einem Infekt noch pausieren sollte, wie man Fiebertage hatte. Für einen Trainingsbeginn sollte man dabei aber natürlich komplett beschwerdefrei sein.

„Der zweite Punkt, der mir wichtig ist, das ist das Thema Ruhepuls. Mit dem befassen sich leider nur wenige. Ist er erhöht, dann zeigt es, dass der Körper gegen irgendetwas ankämpft, wie eben zum Beispiel Infekte. Das kann man ganz einfach checken und es kostet auch nichts. Es hilft aber enorm.“ Dieser wird korrekterweise morgens im Liegen gemessen.

Im schlimmsten Falle besteht die Gefahr, sich eine Herzmuskelentzündung einzufangen. Ist das der Fall, dann muss man mindestens drei Monate pausieren, eher bis zu sechs Monaten. „Eine Herzmuskelentzündung ist schwer zu entdecken, weil die Symptome nicht immer eindeutig und

auch Blutabnahmen nicht immer auffällig sind.“ Dafür braucht es dann eine weitere eingehende kardiologische Diagnostik.

An Unterstützung würde es laut Möckel nicht mangeln. „Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen sind mittlerweile für alle zugänglich – nicht mehr nur für Leistungssportler. Fast alle Krankenkassen unterstützen diese. Dafür haben wir uns seitens der sportmedizinischen Fachverbände sehr eingesetzt.“ Bei diesen Untersuchungen wird nach gesundheitlichen Auffälligkeiten geforscht, um einen möglichst risikofreien Sport zu gewährleisten. Neben gesundheitlichen Risikofaktoren werden die aktuelle Fitness gemessen und individuelle Bewegungs- und Trainingsprogramme erarbeitet.

Gerade nach Corona-Infektionen heißt es, dass Sportler besonders vorsichtig sein sollten. Als grobe Empfehlung gelte laut Möckel hierbei bei

einem asymptomatischen Verlauf, dass man drei Tage Belastungspause einlegen sollte, bevor man wieder mit leichtem Training beginnt. Bei einem milden Verlauf (leichte Beschwerden, keine Luftnot, kein Herzrasen) sollte man bis zum dritten aufeinanderfolgenden asymptomatischen Tag pausieren. Erst danach soll man wieder mit leichtem Training beginnen – und bei erneuten Beschwerden unbedingt einen Arzt konsultieren.

Bei einem moderaten oder schweren Verlauf gelte es generell, vor Trainingsbeginn sich erst bei einem Arzt vorzustellen. „Am Anfang der Corona-Pandemie traten mit den damaligen Virusvarianten tatsächlich häufiger Herzmuskelentzündungen auf, die aber alle ausheilten. Mit den aktuellen Virusvarianten, die eher einen leichten Infektverlauf verursachen, scheint es nicht mehr Herzmuskelentzündungen zu geben wie bei allen anderen Infekten auch“, erklärt Möckel.