

Langer Weg zur Besserung

Wer an Long Covid leidet, ist oft erschöpft, kann den Alltag kaum bewältigen. Hilfe für diese Patienten ist Gegenstand mehrerer Forschungsprojekte. Auch an der Deutschen Sporthochschule Köln läuft eine Trainingsstudie mit über 70 Probanden. Projektleiterin Marijke Grau erklärt, worum es geht. *Von Mechthild Treusch*

Frau Grau, zuallererst: Können Long Covid-Patienten nun darauf hoffen, dass ein bestimmtes sportliches Training ihnen hilft?

Was wir bereits herausgefunden haben: Die Leistung der Probanden bessert sich mit der Zeit. Das beginnt etwa nach 18 Wochen Trainingsphase. Viele hatten zuvor Probleme mit der Muskulatur und Muskelschmerzen. Das hat sich verbessert. Die Teilnehmer sind insgesamt belastbarer geworden und berichten, dass sie wieder mehr im Alltag schaffen, einfach besser zurechtkommen. Sie haben noch nicht den Zustand erreicht wie vor ihrer Covid-19-Erkrankung, aber es geht ihnen besser.

Long Covid-Patienten mit einem gezielten Training die Rückkehr in den Alltag und zur Arbeit ermöglichen: Das ist Ziel der Studie TRIBAL, die die Deutsche Sporthochschule mit dem S.P.O.R.T. Institut durchführt. Wie weit sind Sie auf dem Weg dorthin?

Das Projekt ist im November 2022 gestartet, wir haben aber keinen Endzeitpunkt definiert. Wir nehmen weiterhin alle Interessenten auf, die die Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehört, dass Long Covid von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert wurde und dass eine gesetzliche Krankenversicherung besteht. Die Erfahrungen und Ergebnisse dieser Studie fließen dann ein in ein weiterführendes Konzept, das wir für die nächste Ausschreibung von Fördermitteln gerade vorbereiten. TRIBAL wird also ständig weiterentwickelt. Es ist auch mehr als eine Studie; die Probanden haben ja einen praktischen Nutzen, indem sich ihr Gesundheitszustand verbessert.

Wer nimmt teil an Ihrer Studie?

Zurzeit über 70 Probanden durch alle Altersgruppen, der Jüngste ist 15 und der Älteste über 70. Es sind etwas mehr Frauen als Männer. Ihre Situation ist sehr unterschiedlich. Der Großteil von ihnen war vor der Covid-19-Erkrankung berufstätig, aber es sind auch Rentner dabei. Und wir haben Leute darunter, die vorher topfit waren, regelmäßig gewandert sind oder Triathlon gemacht haben. Auch beim Krankheitsverlauf gibt es Unterschiede, außerdem sind Fälle verschiedener Virus-Varianten dabei.

Wie hat man sich Ihr Training vorzustellen?

Gestartet wird mit einer Aufklärung, zum Beispiel über allgemeine Risiken, die mit den regelmäßigen Blutentnahmen verbunden sind. Das sind typische Studienaufklärungsgespräche. Danach trainieren die Probanden zwei- bis dreimal die Woche, jeweils 30 Minuten pro Einheit. Das Programm selbst besteht aus einem ausdauerspezifischen und stufenbasierten Konzept. Das heißt, über die Zeit wird die Intensität des Trainings verändert, je nach Fortschritt. Trainiert wird an einem Ganzkörperergo-



CORONA-FOLGEN Das Robert Koch-Institut versteht unter Long Covid gesundheitliche Beeinträchtigungen nach einer SARS-CoV-2-Infektion, die mehr als vier Wochen andauern. FOTO: IMAGO

meter, der eine Mischung aus Fahrradergometer und Cross-Trainer ist. Ein Laufband haben wir vor allem mit Blick auf ältere Teilnehmer nicht im Trainingsprogramm.

Trainingsort ist derzeit das S.P.O.R.T.-Institut in Overath bei Köln. Gibt es noch andere Standorte – für Interessenten, die weiter weg wohnen?

Der Großteil unserer Probanden kommt tatsächlich aus dem Großraum Köln. Aber wir denken darüber nach, wie unser Konzept übertragen werden kann an andere Standorte. Auch ein Online-Angebot diskutieren wir gerade für Long Covid. Dafür müssen aber Therapeuten eine entsprechende Schulung haben. Und es muss spezielles Trainingsgerät vorhanden sein. Wie das funktionieren könnte, wollen wir in dem weiterführenden Konzept austesten.

Wer könnte Ihr Konzept denn nutzen?

Wir wollen das vor allem an Physiotherapeuten und Rehakliniken herantragen. Dorthin wenden sich ja auch viele Long Covid-Patienten.

Es gibt neben TRIBAL weitere Therapieansätze und viele Forschungsprogramme zu Long Covid. Gibt es da eigentlich einen gemeinsamen Nenner?
Bislang fehlen kontrollierte indivi-

dualisierte Bewegungsansätze zur ganzheitlichen Regeneration bei Long Covid. Was die Ansätze aber bisher verbindet, ist die Feststellung, dass man kein generalisiertes Trainingskonzept auf alle Patienten anwenden kann. Man stimmt zu, dass wir ein individualisiertes Konzept brauchen.

Wo liegt denn die Besonderheit Ihres Projektes?

Zum einen darin, dass wir die Individualisierung sehr stark berücksichtigen. Wir geben zwar Ziele vor, aber nicht den Zeitpunkt, zu dem ein Ziel erreicht werden muss. Wir erlauben jedem Patienten, dass er ein eigenes

Tempo hat. Denn das Tempo wird von der Erkrankung des Einzelnen vorgegeben. Zum anderen wollen wir nicht nur die Alltagskompetenzen verbessern, sondern auch schauen, wie dies geschieht. Also schauen, was sich im Körper verändert, um mehr über die Erkrankung zu verstehen.

Einen besonderen Fokus legen Sie und Ihr Team auf die roten Blutzellen, die Sauerstofftransporteure im Blut. Haben Sie neue Erkenntnisse gewonnen?

Wir sehen, dass die Erythrozyten infolge einer SARS-CoV-2-Infektion verändert werden. Blutfluss und Sauerstoffzufuhr verändern sich. Es sind Veränderungen, die sehr lange bestehen bleiben. Auch vier Monate nach einer Infektion haben wir noch deutliche Veränderungen beobachtet, selbst bei leichten Krankheitsverläufen. Wie sich das nun durch das Training wieder verändert, müssen wir noch auswerten.

Gehen Sie davon aus, dass sich die Veränderungen der roten Blutkörperchen wieder zurückbilden können?

Ja, bei manchen Markern sehen wir das, bei anderen hingegen nicht.

Können Sie schon sagen, welchen Zusammenhang es zwischen bestimmten Trainingseinheiten und einer Verbesserung bei Patienten gibt?

Unser Ziel ist es, Veränderungen durch das Training erklären zu können. Wir sehen auch schon konkrete Verbesserungen, beispielsweise in der Fatigue-Symptomatik, in der Leistung, in der Alltagsbewältigung. Und die sind bei allen erkennbar, also unabhängig davon, wie schwer der Verlauf der Erkrankung war. Alle Probanden verbessern sich. Was wir noch herausarbeiten müssen, ist, wie schnell die einzelnen Patienten Fortschritte machen.

Schwächegefühl oder Kurzatmigkeit sind Symptome, die auch mit anderen jahreszeitlich typischen Infekten einhergehen. Können Sie auch jenen Patienten Tipps geben?

Das kommt auf die Schwere des Infektes an: Wenn man richtig krank ist, trainiert man besser nicht; gegen frische Luft ist dagegen nichts einzuwenden. Und solange der Infekt nicht auskuriert ist, sollte man es langsam angehen. Denn das Immunsystem ist währenddessen damit beschäftigt, die Viren zu eliminieren. Und Training belastet das Immunsystem zusätzlich, lenkt es sozusagen von seiner Aufgabe ab, die Viren zu bekämpfen. Deswegen sollte man dem Körper Zeit geben. Wer genesen ist, kann natürlich langsam in sein gewohntes Training einsteigen. Wer dann erst mit Sport anfangen will, sollte je nach Voraussetzung zuvor gegebenenfalls mit seinem Hausarzt oder seiner Hausärztin sprechen.

Marijke Grau ist erreichbar unter E-Mail: m.grau@dshs-koeln.de

LONG COVID DAS SIND SYMPTOME

DIE DIAGNOSE

Der Begriff Long Covid umfasst gesundheitliche Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2-Infektion. Diese können laut Robert Koch-Institut (RKI) unterschiedliche Organsysteme betreffen und unterschiedliche Beschwerden verursachen. Ein Symptom ist die andauernde Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, die sogenannte Fatigue. Ebenso können Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Kurzatmigkeit und Husten auftreten. All dies geht in der Regel mit einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität einher.

DIE HÄUFIGKEIT

Die Häufigkeit von Long Covid kann laut RKI nicht verlässlich geschätzt

werden. Verschiedene Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen; die erfasste Häufigkeit eines Auftretens von Long Covid nach einer Infektion liegt dabei meist noch im einstelligen Prozentbereich.

ZENTRALE ANLAUFSTELLEN

Das Land Rheinland-Pfalz hat fünf Post-Covid-Ambulanzen eingerichtet, die an Untersuchungen aus der Hausarztpraxis anknüpfen. Für die Region Ludwigshafen ist das Wormser Gesundheitsnetz eG zuständig, für die Westpfalz das Westpfalz-Klinikum Medizinisches Versorgungszentrum Kaiserslautern (Pneumologie und Schlafmedizin). |tre
Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.postcovid-rlp.de.