

Sportlicher (Wieder-)Einstieg

Ziel: Sportliche Aktivität dosiert steigern können

Gründe dafür: Der Körper muss nach überstandener COVID-19-Infektion langsam wieder an Belastung gewöhnt werden

Gerne möchte man nach überstandener COVID-19-Infektion (wieder) sportlich aktiv werden und etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. Doch sollte die Belastung dosiert gesteigert werden. Eine Studie des britischen Gesundheitsministeriums ([Returning to physical activity after covid-19 | The BMJ](#)) empfiehlt die folgenden Phasen, um schrittweise die Rückkehr zu körperlicher Aktivität zu meistern:

- **Phase 1:** Die erste Phase zielt auf die Vorbereitung zum sportlichen Wiedereinstieg. Inhalte können Atem-, Gleichgewichts- oder Dehnübungen sowie langsames Walken sein.
- **Phase 2:** In der zweiten Phase können Aktivitäten mit niedriger Intensität, wie Walken oder sanftes Yoga durchgeführt werden. Auch leichte Haus- oder Gartenarbeit sind hier möglich. Steigern Sie Ihre Aktivität um ca. 10-15 Minuten pro Tag. Gehen Sie über zu Phase 3, wenn Sie 30 Minuten ohne Anstrengung gehen können.
- **Phase 3:** In der dritten Phase ist es das Ziel, Ausdauer- und/oder Krafttraining mit moderater Intensität auszuführen. Das Training kann hier beispielsweise in Intervallen à 5 Minuten erfolgen (2x5 Minuten Aktivität, 1x5 Minuten Pause) und entsprechend gesteigert werden. Gehen Sie über zu Phase 4, wenn Sie 30 Minuten trainieren können und sich nach einer Stunde wieder erholt fühlen.
- **Phase 4:** Ergänzen Sie in Phase 4 zu Ihrem moderaten Ausdauer- und/oder Krafttraining Übungen zu Koordination und funktionalem Training. Legen Sie hier nach jedem zweiten Trainingstag einen Erholungstag ein und wechseln Sie zur Phase 5, wenn Sie nach dem Training normal regenerieren können.
- **Phase 5:** In der letzten Phase sollten Sie wieder in der Lage sein, Ihr Training unter hoher Belastung, wie vor Ihrer COVID-Infektion durchzuführen.

Jede Phase soll mindestens 7 Tage dauern. Verlängern Sie aber gerne einzelne Phasen oder wiederholen Sie bereits absolvierte, wenn Sie merken, dass es Ihnen guttut.

Achtung! Hören Sie auf Ihren Körper und pausieren Sie, wenn Sie bemerken, dass die Belastung noch zu viel für Sie ist. Kontaktieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie Atemnot, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome bei sich beobachten sollten.