

## **Sport nach Corona-Infektion**

Ziel: Sportliches Verhalten nach Corona-Infektion einschätzen können

Gründe dafür: Zu frühe körperliche Belastung kann Genesung beeinträchtigen

Sport und Bewegung haben in der Regel positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Körper im Allgemeinen. Nach einer überstandenen COVID-19-Infektion sollte der (Wieder-)Einstieg in den Sport aber langsam erfolgen, um keine langfristigen Schäden zu riskieren. Je nach Schwere der Erkrankung sollte zwischen zwei Wochen und sechs Monaten mit dem Sport pausiert werden. Bei zu früher körperlicher Belastung kann es sonst zu schneller Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Herzrhythmusstörungen und weiteren Komplikationen an Herz und Lunge kommen. In jedem Fall ist die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu empfehlen, bevor man (wieder) sportlich aktiv wird.