

Wann darf ich nach einer Covid19-Erkrankung wieder Sport machen?

Ziel: Empfehlung zum Sportbeginn nach COVID-19-Erkrankung

Nutzen: Sport nach COVID-19, worauf man achten sollte

Grundsätzlich spricht nichts gegen moderate Bewegung. Für Ausdauersport und intensives Training sollten Sie symptomfrei sein und der Corona-Test negativ.

Bei einem Verlauf ohne Symptome reicht eine kurze Pause von 1-3 Tagen, bevor Sie wieder loslegen.

Bei einem Verlauf mit milden Symptomen, mit Fieber und Unwohlsein sollten Sie, während Sie Beschwerden haben und auch noch 1-3 Tage danach, auf Sport verzichten.

Wer dagegen moderate bis schwere Symptome hatte, sollte sichergehen, dass er den Körper belasten kann, ohne dabei ein gesundheitliches Risiko einzugehen.

Auch ambitionierte, ältere und vorerkrankte Sportlerinnen und Sportler sollten sich vor dem Wiedereinstieg auf jeden Fall ärztlich durchchecken lassen.

Hören Sie in jedem Fall auf Ihren Körper und reduzieren Sie Ihr Sportprogramm ggf. wieder, wenn Sie merken, dass es zu viel war und Ihnen nicht guttut.