

POST-COVID-SYNDROM

Der Kick für schwache Lungen

Zwar haben sie Covid-19 überstanden, doch viele Betroffene sind nicht wirklich gesund. Ihre Lungenfunktion ist eingeschränkt, sie kämpfen gegen Atemnot. Ein Training der Atemmuskulatur könnte helfen.



Auch ein milder Corona-Verlauf kann Spuren an den Lungen hinterlassen.

Lungenärzte empfehlen ein Training der Atemmuskulatur. Computertomografie-Bilder der Lungen von genesenen Covid-19-Patienten zeigen, dass viele von ihnen nicht wirklich gesund sind. Im Gegenteil, als Folge der Infektion weisen sie mehr oder weniger starke Lungenschäden auf. Am ehesten verantwortlich für diese Schäden ist eine Überreaktion des Immunsystems. Das anfangs entzündete Lungengerüst vernarbt, was den Gasaustausch beeinträchtigt. Dies kann auch Menschen betreffen, die im Spital nicht künstlich beatmet wurden. Gezieltes Atemtraining ist der zentrale Pfeiler einer Rehabilitation. Wird die schwache Atemmuskulatur trainiert, verschwinden Atemnot und Leistungseinbussen rasch. «Es konnte nachgewiesen werden, dass Atemmuskulaturtraining pulmonale Komplikationen nach Lungenentzündungen und somit möglicherweise auch nach Covid-19 vermindert», erklärt Dr. Thomas Scherer, Pneumologe an der Privatklinik Bethanien in Zürich.

Das Coronavirus hinterlässt Spuren. Auch wenn Erkrankte die Infektion überstanden haben, kämpfen viele Betroffene mit Beschwerden als Folge von Covid-19. Die Zeichen der akuten Pneumonie sind längst abgeklungen, und im Röntgen ist kein Befund mehr sichtbar, trotzdem haben die Genesenen eine eingeschränkte Lungenfunktion. Zu den weiteren Beschwerden gehören unter anderem Müdigkeit, Störungen der mentalen und kognitiven Funktionen. Betroffen sind nicht nur die Patienten, die in der Klinik wegen eines schweren Verlaufs von Covid-19 behandelt wurden. Das Post-Corona-Syndrom ist auch bei ambulanten Patienten nachweisbar, teilweise sogar stärker ausgeprägt. Das zeigen Zahlen einer holländischen Studie aus Nijmegen.

Eine trainierte Atemmuskulatur kann aber auch schwere Komplikationen nach einer künstlichen Beatmung reduzieren. «Während der künstlichen Beatmung wird die Muskulatur geschwächt, und je länger diese künstliche Beatmung dauert, desto schwächer wird die Muskulatur», sagt Dr. Scherer. Werden Patienten bereits mit einer schwachen Atemmuskulatur eingeliefert oder über eine sehr lange Zeit künstlich beatmet, kann ihre Muskulatur zu schwach sein, um die Ruheatmung aufrechtzuerhalten. «Studien haben gezeigt, dass die Dauer der künstlichen Beatmung durch Atem-

training verkürzt werden kann», fügt er hinzu. Das bedeute, dass Atemtraining das Risiko möglicher Komplikationen nach einer künstlichen Beatmung reduziert und die Dauer eines Spitalaufenthalts verkürzt werden kann.

Unabhängig vom Coronavirus hat eine erstarkte Atemmuskulatur viele Vorteile. Der Rumpf wird gestützt und stabilisiert, Verspannungen und Rückenschmerzen werden positiv beeinflusst, und bei Asthmatikern wird die gesamte Atemmuskulatur aktiviert. Zudem fördert sie den Auswurf von Bronchialschleim. Breiten- und Spitzensportler profitieren von mehr Leistung und einer besseren Kondition. Und last but not least: Mit einem gezielten Atemtraining kann man sogar leichter abnehmen. Das Training regt nämlich die Ausschüttung des Wachstumshormons an. Muskeln werden auf-, Fettpolster abgebaut. **VERENA THURNER**



Idiag P100

ATEMTRAINING

Mit dem Idiag P100 kann man bequem zu Hause trainieren. Die Anleitungen auf dem Gerät sind klar und verständlich. Man hat die Wahl zwischen freiem Training, Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining. Ein Sensor misst den Kohlendioxidgehalt und stellt die optimale Trainingsintensität ein. Infos: www.idiag.ch

Burgerstein Vitamin B12 Boost:

Weniger müde, mehr munter.



Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt.



Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.