



Presse-Informationen

„Jetzt erst recht!“

Appell an Long Covid-Patient*innen: aktiv in den Genesungsprozess eingreifen

Köln, 30. April 2021

Die Sporthochschul-Wissenschaftler [Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse](#) und [Univ.-Prof. Dr. Hans-Georg Predel](#) nehmen eine aktuelle US-Studie¹ zum Anlass auf die wichtige Rolle von Bewegung, Sport und einer ausgewogenen Ernährung hinzuweisen.

Viele Corona-Infizierte haben auch nach ihrer Erkrankung langanhaltend mit körperlichen und psychischen Beschwerden zu kämpfen. Besser bekannt ist dieses Phänomen unter dem Begriff „Long Covid“. Nun zeigte eine kürzlich in der Fachzeitschrift „Nature“ erschienene Studie, dass Infizierte selbst bei milden Krankheitsverläufen noch monatelang ein bis zu 60 Prozent höheres Sterberisiko haben als Personen, die nicht infiziert waren. Welche Faktoren die durch Covid-19 bedingten Langzeitfolgen begünstigen, ist nicht bekannt. Die Autor*innen der Studie ziehen jedoch unter anderem indirekte Effekte der Pandemie in Betracht, etwa Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

Tatsächlich haben Studien² gezeigt, dass die Pandemie einen starken Einfluss auf unser Ernährungsverhalten hat. So hat beispielsweise der Konsum von Alkohol und Süßigkeiten zugenommen und im Gegenzug der Verzehr von Obst und Gemüse abgenommen. Auch lässt sich ein massiver Rückgang an körperlicher und sportlicher Aktivität in der Bevölkerung verzeichnen.

„Wir wissen schon länger, dass gerade die Kombination aus Bewegungsmangel und einer unausgewogenen Ernährung die Entstehung von Krankheiten wie etwa Diabetes begünstigt. Erst diesen Monat wurde im British Journal of Sports Medicine eine Studie³ veröffentlicht, die den positiven Effekt von regelmäßiger sportlicher Aktivität in Bezug auf eine Corona-Erkrankung unterstreicht. Sie zeigte, dass das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs bei fitten Personen deutlich reduzierter ist, als bei körperlich inaktiven. Die Erkenntnisse der US-Studie untermauern nun nochmal den hohen gesundheitlichen Stellenwert von Sport und Ernährung, denn sie haben auch das Potenzial Corona-bedingte Langzeitfolgen abzuschwächen“, sagt Professor Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation.

„Wir haben die Schlüssel in der Hand, wir müssen sie nur noch benutzen“, sagt der Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Professor Hans-Georg Predel. Er appelliert daran, nach einer Corona-Infektion nicht passiv auf die vollständige Genesung zu warten, sondern diese durch das eigene Handeln aktiv zu unterstützen, damit die Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung möglichst verhindert werden. Die positiven Effekte sportlicher Aktivitäten

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)
Lena Overbeck, Julia Neuburg

Die Studien:

- 1) <https://www.nature.com/articles/s41586-021-03553-9>
- 2) <https://buel.bmel.de/index.php/buel/article/view/334/552>
- 3) <https://bism.bmj.com/content/early/2021/04/07/bisports-2021-104080?referringSource=articleShare&fbclid=IwAR2ccJoYz8xhTFQR2yzop8YuDm6l-sLhZWDOs3x8NgrEL3eWltV6dPzBrVE>

Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner stärken den Wissenschaftsstandort Köln.



auf das Immunsystem sind u.a. auch durch Studien an der Deutschen Sporthochschule Köln eindrucksvoll gezeigt worden ([siehe PDF](#)).

All diese Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, einen gesundheitsorientierten Lebensstil in Deutschland mehr als bisher in den Fokus des öffentlichen Interesses zu stellen.