

## Saarländische Post-COVID-Studie 2023 abgeschlossen

DHfPG und UKS stellen Ergebnisse vor

*Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und das Universitätsklinikum des Saarlandes (UKS) haben in einer gemeinsamen wissenschaftlichen Studie die Effekte eines achtwöchigen individualisierten Fitnessstrainings auf Post-COVID-Fatigue sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität untersucht. Die Ergebnisse sowie der Verlauf der Studie, die in saarländischen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen durchgeführt wurde, wurden am 27. März auf dem Sportcampus Saar vorgestellt. Die Resultate zeigen, dass ein individualisiertes Fitnesstraining einen wichtigen Beitrag zur Krankheitsbewältigung beim Post-COVID-Syndrom leisten kann.*

Laut der WHO bestehen bei 10 bis 20 Prozent der mit SARS-CoV-2 infizierten Erwachsenen auch Wochen und Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Wenn diese Symptome länger als zwölf Wochen anhalten, spricht man vom Post-COVID-Syndrom. Betroffene leiden häufig unter schwerer und anhaltender Müdigkeit (sog. Fatigue) sowie einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bisher ist trotz zahlreicher Forschungsansätze noch keine Standardtherapie für die Erkrankung bekannt. Die Behandlungsleitlinie für das Post-COVID-Syndrom gibt daher das Therapieziel Symptomlinderung vor und empfiehlt unter anderem eine an die individuelle Belastbarkeit angepasste, kontrollierte Anleitung zu körperlicher Aktivität bzw. zu dosiertem körperlichen Training. Zur konkreten Ausgestaltung und wie Post-COVID-Betroffene optimal betreut werden können, gibt es allerdings nur wenige wissenschaftliche Erkenntnisse.

Eine Studie der DHfPG und des UKS hat daher untersucht, inwiefern körperliches Training bei der Krankheitsbewältigung helfen kann und sich auf die Hauptsymptomatik Fatigue sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Betroffenen auswirkt. Unterstützt wurde die Studie vom saarländischen Gesundheitsministerium und dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) stellvertretend für die gesetzlichen Krankenkassen. Am 27. März wurden am Sportcampus Saar (ehemals Hermann-Neuberger-Sportschule) der Verlauf und die Ergebnisse der Studie vorgestellt.

### Von der Rekrutierung bis zum Training in den Studios – der Studienverlauf

Die Rekrutierung von Probanden erfolgte über die öffentlichen Medien, eine eigens eingerichtete Website sowie insbesondere mit der Unterstützung des saarländischen Hausärzterverbandes. Teilnehmen konnten Personen von 18 bis 79 Jahren, bei denen nach einer SARS-CoV-2-Infektion anhaltende Fatigue aufgetreten war. Vor Studienstart erfolgte eine ärztliche Untersuchung, um die allgemeine Belastbarkeit zu gewährleisten. Die Probanden wurden entweder der Interventions- oder der Kontrollgruppe zugeordnet. Die Trainingsgruppe absolvierte über insgesamt acht Trainingswochen ein



individualisiertes und an die aktuelle Leistungsfähigkeit angepasstes Kraft- und Ausdauertraining. Die Veränderungen nach der Trainingsintervention wurden mit den Daten der Kontrollgruppe verglichen, die zunächst ihren Alltag beibehielt und erst anschließend das Training absolvierte.

Die Umsetzung der Studie erfolgte in 19 saarländischen Gesundheitseinrichtungen, sodass den Betroffenen ein Angebot in Wohnortnähe gemacht werden konnte. Das Training fand unter Aufsicht von qualifiziertem Fachpersonal statt, welches im Vorfeld durch die Studienleitung geschult wurde.

### **Richtungsweisende Studienergebnisse**

Die wissenschaftlichen Leiter der Studie, SR Prof. Dr. med Jürgen Rissland (UKS) und Prof. Dr. Arne Morsch (DHfPG), präsentierten am Sportcampus Saar nun die ersten Studienergebnisse. Insgesamt konnten 118 Post-COVID-Betroffene in die Auswertung einbezogen werden. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass ein individualisiertes Fitnesstraining zu signifikanten Verbesserungen bei der Beschwerdesymptomatik und der Lebensqualität führte. „Wir konnten feststellen, dass sich in der Trainingsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe durch das Training eine deutliche Reduktion der Erschöpfungssymptomatik sowie eine Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit einstellte“, sagte Rissland. Zudem konnte eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beobachtet werden.

Die beteiligten Wissenschaftler betonten, dass beim Post-COVID-Syndrom insbesondere die Anpassung der Trainingsbelastung auf die individuellen Symptome und persönlichen Voraussetzungen eine entscheidende Rolle spielt. „Post-COVID-Betroffene mit Fatigue müssen langsam an die körperliche Belastung herangeführt werden, um die richtige Trainingsdosis zu gewährleisten. Daher war es für uns entscheidend, jedem Teilnehmer eine individualisierte und symptomorientierte Trainingsempfehlung zu geben“, sagte Morsch. Damit dies gelingt, gaben die Probanden vor jedem Training auf ihrem Smartphone Auskunft über ihre tagesaktuelle Fatigue und erhielten darauf basierende tagesaktuelle Trainingsempfehlungen. Durch diesen individualisierten Ansatz und das engmaschige Monitoring wurden die einheitliche Umsetzung und die Sicherheit des Trainings gewährleistet. „Erfreulicherweise konnten wir auch feststellen, dass unsere auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Einzelnen ausgerichtete Intervention zu keiner Verschlechterung der Beschwerdesymptomatik und Lebensqualität bei den Betroffenen geführt hat. Damit wird ihnen und ihren Interessensvertretungen eine wichtige Sorge genommen“, so Rissland.

### **Saarländische Studie als Vorreiter**

Die von DHfPG und UKS durchgeführte Studie ist die erste, die den Nutzen eines individualisierten Fitnesstrainings bei Post-COVID unter Alltagsbedingungen untersucht hat, was die Aussagekraft und Übertragbarkeit der Ergebnisse in die Praxis erhöht. Auf Basis dieser Ergebnisse können wichtige Rückschlüsse für die Trainingstherapie gezogen werden. „Mit unseren Ergebnissen machen wir einen wichtigen Schritt in Richtung individueller und evidenzbasierter Trainingsempfehlungen beim Post-COVID-Syndrom“, so Morsch. Um dieses Ziel zu erreichen, werden die Daten nun weiter analysiert und anschließend mit der Fachwelt sowie Betroffenen geteilt.

Die Veranstaltung am Sportcampus Saar wurde mit einem Grußwort von Staatssekretärin Bettina Altesleben vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit des Saarlandes eröffnet. Studienleiter Prof. Dr. med. Johannes Jäger vom Zentrum Allgemeinmedizin in Homburg hob in seinem Beitrag die Bedeutung der Studie für die flächendeckende Versorgung von Post-COVID-Betroffenen hervor und dankte den beteiligten Fitness- und Gesundheitseinrichtungen für die professionelle Umsetzung der Studienvorgaben. Der 1. Vorsitzende des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen e. V. (DSSV) Prof. Dr. Thomas Wessinghage betonte die Bedeutung der gewonnenen Erkenntnisse für die Fitness- und Gesundheitsbranche und führte als Moderator durch die Veranstaltung.

## Pressekontakt

Annabelle Barthel

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

Tel.: 0681 6855 186

[presse@dhfpg.de](mailto:presse@dhfpg.de)