

Jung, topfit, impfgeschädigt

Auffallend viele Sportler leiden an monatelang anhaltenden Nebenwirkungen der Covid-Impfung. Das lässt sich medizinisch erklären – und wirft ein Schlaglicht auf die Fehler, die während der Pandemie gemacht wurden. **Von Sebastian Bräuer**

Pascal Egli war einer der besten Bergläufer der Welt. 2017 gewann der St. Galler an der Langdistanz-WM Silber, im folgenden Jahr holte er den Gesamtsieg an den Skyrunner World Series. Seit seiner Erkrankung am Post-Vac-Syndrom sind diese Leistungen für ihn in weite Ferne gerückt, und er sagt: «Ich habe einen grossen Teil meines Vertrauens in die Integrität der Medizin und der Entscheidungsträger verloren.»

Der 34-Jährige, der selbst in den sozialen Netzwerken für die Covid-Impfung geworben hat, verkörpert das Gegenteil jener Querdenker, die in der Pandemie Verschwörungstheorien verfielen. Egli hat sich seinen Lebensmut bewahrt, er erzählt seine Geschichte mit Humor. Und er kennt sich aus. Aus dem Stegreif zitiert er Studien und taucht tief in die Details ein. Es lohnt sich, dem Bergläufer zuzuhören, zumal seine Geschichte exemplarisch ist. Auffallend viele Sportler klagten nach ihren Covid-Impfungen über monatelange Beschwerden, manche leiden bis heute. Oft fühlen sie sich schlecht beraten, allein gelassen, nicht gehört. Was ihnen passierte, ist medizinisch erklärbar.

Die erste Impfung überstand Egli relativ gut, nur kurz spürte er eine leichte Müdigkeit und einen leichten Leistungsabfall. Nach der zweiten Impfung hatte er zwei bis drei Tage lang über 39 Grad Fieber, litt darüber hinaus aber an keinen Schmerzen. Zehn Tage später bekam er beim Marathon du Mont Blanc Krämpfe, was ihm allerdings gerade bei Hitzereisen auch in der Vergangenheit schon passiert war. Danach nahmen die Beschwerden zu: dunkel gefärbter Urin, Konzentrationsprobleme, Tinnitus, Verdauungsprobleme. «Im Nachhinein wurde mir klar, dass ich damals bereits erste Long-Covid-Symptome aufwies», sagt Egli. «Gemerkt hat das niemand.» Heute ist bekannt, dass die Symptome des Post-Vac-Syndroms jenen von Long Covid äusserst ähnlich sein können.

Geradezu penetrant warben die offiziellen Stellen im Herbst 2021 bei Profis für die Immunisierung. «Wir rufen alle ungeimpften Sportlerinnen und Athleten zur Impfung auf – aus Verantwortung und Überzeugung!», sagte Swiss-Olympic-Präsident Jürg Stahl. Die möglichen Nebenwirkungen der Impfung seien kalkulierbar, sekundierte der damalige Swiss-Olympic-Chefarzt Patrik Noack. «Die allfälligen Folgen einer Corona-Infektion hingegen sind unberechenbar. Deshalb kann ich die Impfung allen Sportlerinnen und Sportlern nur empfehlen.»

Auch Egli liess sich zur dritten Impfung überzeugen. Am 1. Februar 2022 erhielt er seinen Booster, nicht zuletzt wegen einer geplanten Wettkampfreise in die USA. Ein Fehler, sagt er heute. «Mein Hausarzt hätte mir das keinesfalls empfehlen dürfen. Das tagelange Fieber nach der zweiten Impfung war bereits eine klare Überreaktion gewesen.»

Der Bergläufer pausierte nach dem Piks drei Tage lang, in den nächsten Tagen trainierte er nur locker. Er sagt, dass er dies tat, obwohl im deutschsprachigen Raum keinerlei offizielle Empfehlung existiert habe, nach der Impfung tagelang auf intensiven Sport zu verzichten. «Stattdessen hiess es, die Impfung sei praktisch nebenwirkungsfrei. Das ist eine geradezu wissenschaftsfeindliche Aussage.» Sie stammte unter anderem vom späteren deutschen Gesundheitsminister Karl Lauterbach.

In den Tagen nach der dritten Impfung spürte Egli einen starken Herzschlag und ein Unwohlsein in der Brust, eine Woche danach an selber Stelle einen Stich. Nachts schlief er schlecht. Ärzte beschwichtigten. Doch zwi-

schen Februar und Juni verschärften sich die Schlafprobleme. Egli's Herz setzte in der Nacht aus, er wachte mit Brustschmerzen auf. Tagsüber erlebte er einen Niederfrequenz-Tinnitus sowie kalte Schauer und Angespanntheit wie bei Fieber. Er sagt: «Ich arbeitete nur noch 50 Prozent. Nachdem ich vorher 17 Stunden am Stück rennen konnte und mich danach gut fühlte, waren jetzt 45-minütige Spaziergänge extrem ermüdend.»

Erst im Juni fand er einen Experten, der die Probleme ernst genug nahm. Patrice Carroz, Kardiologe in Sitten und ehemaliger Chef des Unispitals in Lausanne, machte ein MRI und weitere Untersuchungen. Anschliessend hielt er schriftlich fest, Egli habe wahrscheinlich wegen einer Komplikation bei der dritten Moderna-Impfung eine symptomatische Herzmuskulenzündung erlitten. Eine unerkannte Infektion liess sich praktisch ausschliessen, denn mindestens bis Juni waren keine Covid-Antikörper vorhanden gewesen.

Mangels geeigneter Ratschläge in der Schweiz forschte Egli im Ausland weiter. Er erkundigte sich beim Patterson Lab in Kalifornien nach Behandlungsempfehlungen. «Die sagten sofort, ich dürfe zu meiner Sicherheit höchstens locker Sport machen.» Der Sportler nimmt nun immunmodulierende, entzündungshemmende und blutverdünnende Medikamente, die teilweise bei HIV-Patienten oder Hochbetagten zum Einsatz kommen.

Leichtgewichte im Risiko

Jürgen Steinacker, Leiter Sportmedizin an der Ulmer Uniklinik, hat in den vergangenen Monaten etliche Athletinnen und Athleten mit Impfnebenwirkungen behandelt. Über drei von ihnen berichtete zuletzt der Sender SWR. Eine von ihnen ist die Läuferin Alina Reh: Die achtfache deutsche Meisterin war drei Monate lang trainingsunfähig, heute ist sie wieder fit. Sportler seien offenbar besonders gefährdet, am Post-Vac-Syndrom zu erkranken, sagt Steinacker. «Insbesondere bei Athleten, die sich gewichtsorientiert ernähren oder einen hohen Energieumsatz haben, besteht nach heutigen Erkenntnissen ein überdurchschnittliches Risiko, von Nebenwirkungen der Covid-Impfung betroffen zu sein.»

Der Mediziner kann das plausibel erklären. Spitzensportler reagierten besonders intensiv auf Trainingsreize, was eine Erklärung für ihre herausragenden Leistungen sei, sagt er. «Sie können den Stress von Trainingsbelastungen besonders schnell und besonders gut verarbeiten.» Diese positive Veranlagung dürfte

auch besonders intensive Reaktionen auf die Covid-Impfung begünstigen, so Steinacker weiter. «Die bei der Impfung entstehenden Spike-Proteine wirken wie die originalen Spike-Proteine stimulierend auf das Immunsystem.» Steinacker beobachtet, dass Betroffene die erste Impfung gegen Covid in der Regel gut verkrafteten, aber etwa zehn Tage nach der zweiten oder dritten Impfung an Erschöpfung und Müdigkeitssymptomen litten. Daraus könne das Post-Vac-Syndrom entstehen. «Es handelt sich keineswegs um ein psychisches Phänomen, sondern um eine immunologische Reaktion. Die Krankheitsbilder sind teilweise erschreckend.»

Die Gefahr, an Long Covid zu erkranken, ist bei leichten Menschen ebenso überdurchschnittlich gross wie bei Übergewichtigen. Das belegt eine Studie, die sich auf die Befragung von 11 296 Infizierten in Baden-Württemberg stützt (siehe Grafik). Austrainierte Sportler mit geringen Fettreserven sind somit besonders gefährdet. Steinacker war an der Studie beteiligt und ist überzeugt, dass die Anfälligkeit leichter Menschen aufs verwandte Post-Vac-Syndrom gleichermassen grösser sei. Was Egli's anhaltende Probleme verständlicher macht. Er wiegt bei einer Körpergrösse von 1,70 Metern nur 61 Kilo.

Die erhöhte Nebenwirkungsgefahr spreche nicht kategorisch gegen eine Impfung, betont Steinacker. Er stellt fest, dass nach Covid-Infektionen fünf bis zehn Prozent der Betroffenen an Müdigkeitssymptomen litten. Nach Impfungen seien es nach heutigen Erkenntnissen nur etwa 0,1 bis 0,5 Prozent. Der Arzt sagt: «Grundsätzlich ist das Boostern eine gute Idee.» Doch zumindest, wer bereits die erste oder zweite Impfung nicht gut vertragen habe, könne gut beraten sein, auf den Booster zu verzichten. «Er sollte vor der Entscheidung Fachpersonen konsultieren und kritisch sein.»

Andere Experten gehen noch weiter. Eine Forschergruppe um Kevin Bardosh von der University of Washington schreibt in einer Studie, dass eine Nutzen-Risiko-Abwägung bei gesunden 18- bis 29-Jährigen eine Verpflichtung zum Boostern an nordamerikanischen Hochschulen nicht rechtfertige. Es könne ein Nettoschaden resultieren, denn pro vermiedener Hospitalisierung komme es zu 18,5 ernstzunehmenden Nebenwirkungen.

Sogar Alain Berset rief an

Die Sprinterin Sarah Atcho kritisiert, durch Zutritts- und Reisebeschränkungen zur Immunisierung gedrängt worden zu sein. «Es wäre gut gewesen, junge und gesunde Menschen nicht unter Druck zu setzen, sich zu impfen», sagt sie. «Genügt hätte, sie Älteren zu empfehlen.» Atcho, die für die Schweiz in der Staffel an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teilnahm, erlitt im Januar 2022 kurz nach ihrer Booster-Impfung eine Herzbeutelentzündung. «Ich muss zugeben, dass ich mich über die Situation ärgere, weil wir zu wenig über die Nebenwirkungen reden», schrieb sie damals auf Instagram. Auch Atcho hatte zuvor fürs Impfen geworben.

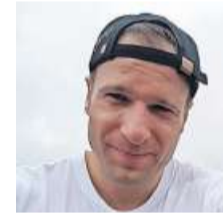
Die heute 27-Jährige erhielt auf ihren Beitrag eine Flut von Rückmeldungen. Manche schrieben, sie hätte es besser wissen sollen, statt wie ein Schäfchen ihrer Regierung zu folgen. Andere bedankten sich für die Offenheit. Sogar Gesundheitsminister Alain Berset meldete sich. «Er wollte wissen, wie es mir geht», sagt Atcho. «Das fand ich wirklich nett. Wahrscheinlich wollte er auch sicherstellen, dass ich mit meiner Geschichte nicht noch mehr Wirbel auslöse.»

Längst ist das Interesse an ihr wieder abgeflaut, doch Atcho kämpft mehr als ein Jahr

Schwere Rückschläge



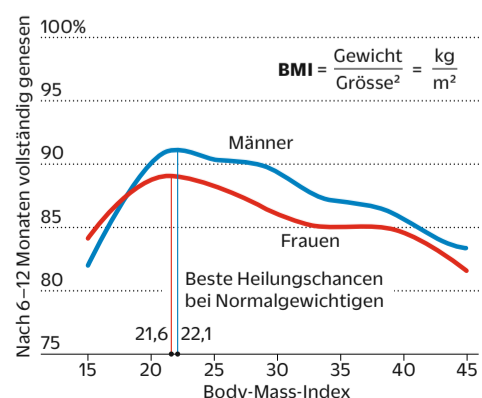
Die Sprinterin Sarah Atcho erkrankte nach ihrer Booster-Impfung an einer Herzmuskulenzündung. «Ich bin noch immer nicht vollständig erholt», sagt sie heute.



Der Hobbyläufer Ronald Stalder durchlitt nach seiner Immunisierung depressive Verstimmungen und Schwindelgefühle. An Wettkämpfe war nicht zu denken.

Risiko Long Covid

Leichte Menschen sind ebenso gefährdet wie Übergewichtige: Erholung von Covid-Infektionen je nach Body-Mass-Index



Quelle: Obesity (Silver Spring)

2022 war der Bergläufer Pascal Egli in grossen Teilen ausser Gefecht gesetzt, jetzt kann er sich wieder leicht belasten. (Trondheim, 15. Februar 2023)



FREDRIK NUHMANN / FELIX FEATURES FÜR NZZ AM SONNTAG

«Es handelt sich keineswegs um ein psychisches Phänomen, sondern um eine immunologische Reaktion.»

nach dem Vorfall weiter mit den Folgen. «Ich bin noch immer nicht vollständig erholt und weiss nicht, ob das je wieder der Fall sein wird», sagt sie. «Mein Herz reagiert nicht wie gewohnt.» Im letzten Jahr musste Atcho einige Trainings abbrechen oder abkürzen. Vor allem intensive Belastungen wie 300-Meter-Intervalle konnte sie immer wieder nur teilweise durchziehen, weil sie ihren Herzschlag als besorgniserregend empfand. An ihre Bestzeiten kam sie 2022 nicht heran.

Plötzlich raste der Puls

Die Betroffenen eint das Gefühl, beim Umgang mit ihren Erkrankungen auf sich selbst gestellt zu sein, nachdem in Impfkampagnen an die gesellschaftliche Verantwortung appelliert worden war. Was auch für den Hobbyläufer Ronald Stalder gilt. Er trainierte vor der Pandemie vier- bis fünfmal pro Woche und erreichte in seiner Altersklasse bei Bergläufen in der Zentralschweiz Spitzenränge.

Der 42-Jährige aus Entlebuch liess sich im Juni 2021 impfen. Er wiegt bei einer Körpergrösse von 1,87 Metern nur 72 Kilo. Mit dreitägigem Abstand zur Immunisierung nahm Stalder auf einer seiner Hausstrecken das Training wieder auf. An einem kurzen Anstieg lag der Puls zeitweise bei 170. Im Vormonat hatte der Wert dort bei praktisch identischem Tempo nur 148 betragen.

Drei Wochen nach der Impfung brach Stalder am Stanserhorn-Berglauf mit stark erhöhtem Puls fast zusammen. «Ich hatte Angst, dass es sich um eine Herzmuskelentzündung handeln könnte», sagt der Läufer. Mehrere Untersuchungen bestätigten die Befürchtung nicht. In den folgenden Monaten erlebte Stalder ein Auf und Ab. Lockere Ausdauerbelastungen verkraftete er gut, doch ein bis zwei Tage nach Bergläufen erlebte er Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Schwindel und Brain Fog. Eine Teilnahme an Wettkämpfen war undenkbar geworden. «Ich wusste nicht, was los ist», sagt Stalder. Offizielle Stellen hätten behauptet, Hausärzte seien eine gute Anlaufstelle. Das sei lachhaft, diese hätten noch viel zu wenig Wissen über die Problematik gehabt.

Im Oktober 2021 untersuchte die Firma Bioanalytica Stalders Blutwerte und schrieb: «Die Konstellation stellt am ehesten eine Antikörper-Antwort auf eine Sars-CoV-2-Impfung dar.» Eine weitere Blutprobe schickte er der Firma Berlin Cures, welche ein Medikament gegen Long Covid sucht. Diese entdeckte mehrere Auffälligkeiten. Ein Mitarbeiter schrieb: «Ihre Werte entsprechen dem absolut typischen Muster, welches wir aktuell bei den meisten Long-Covid-Patienten finden.»

Von April bis August 2022 ging es Stalder besser, dann erlebte er einen Rückfall mit Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Tinnitus. Auch die Arbeit fiel ihm schwer. Darüber hinaus ärgerte sich Stalder über das Verhalten der Behörden. Seine Fragen an die Zulassungsbehörde Swissmedic seien abgeblockt oder gar nicht beantwortet worden.

Bis heute erhebt Swissmedic nicht, wie viele Personen in der Schweiz am Post-Vac-Syndrom leiden. Es existiere bislang keine einheitliche medizinische Definition für die

Erkrankung, teilt die Behörde zur Begründung auf Anfrage mit. Insgesamt registrierte Swissmedic bis zum 22. November 2022 bei Covid-Impfungen 16 212 Verdachtsmeldungen auf Nebenwirkungen. Bei 16,7 Millionen verabreichten Impfungen entspricht das einer Quote von knapp 0,1 Prozent. Die Behörde schreibt: «Frauen und jüngere Menschen hatten höhere Raten an systemischen Impfreaktionen als Männer und ältere Menschen.»

Der BMI wurde bei den Verdachtsmeldungen nicht systematisch erfasst. Doch auch der Schweizer Sportmediziner Noack hält die von seinem deutschen Kollegen Steinacker festgestellte Korrelation zwischen einem tiefen Gewicht und Impfschäden für plausibel. «Die optimale Trainingszone von Sportlern ist stets knapp vor dem Übertraining», sagt er darüber hinaus. «In diesem Bereich steigt auch das Risiko, nach Impfungen an Nebenwirkungen zu leiden.» Dennoch würde er die Impfung Athleten «nach heutigem Stand» weiterhin empfehlen. Zumal er persönlich keine Spitzensportler kenne, die am Post-Vac-Syndrom litten, auf der anderen Seite aber zwei Patienten mit Long Covid betreue. Doch Noack ist in seinem Urteil vorsichtiger geworden, er ergänzt: «Problematisch ist, dass es bei Covid-19 sowie bei der Impfung naturgemäss noch keine Langzeitbeobachtungen gibt. Wir haben noch keine Fünf- oder Zehn-Jahres-Daten.»

Um Risiken vorzubeugen, sollen Schweizer Eliteathleten künftig noch genauer durchleuchtet werden. «Diverse Verbände und Swiss Olympic arbeiten unter Hochdruck an einem elektronischen Patientendossier für Sportler», sagt Noack. «Es wäre zur Prävention wichtig, schnell auf sämtliche Daten zuzugreifen zu können: Schlafzeiten, Schlafqualität, Trainingswerte, Gewicht, Verletzungsmuster, eingesetztes Material.» Leider verlangsamten Datenschutzbedenken den Prozess.

Langsam geht es besser

Bei Grippeimpfungen rate er seit Jahren, abschliessend drei Tage lang auf hochintensive Trainings zu verzichten, sagt Noack. «Auch Impfungen gegen Covid-19 sollten in ruhigen Trainingsphasen vorgenommen werden. Darauf habe ich die von mir betreuten Athleten stets hingewiesen.»

Sportler, die sich bei Hausärzten oder in Impfzentren immunisieren liessen, erhielten derartige Empfehlungen kaum. Wieder und wieder wurde die Immunisierung für praktisch bedenkenlos erklärt. «Dass viele nicht zugeben wollen, falsch gelegen zu haben, ist gefährlich», sagt der Bergläufer Egli. «In der nächsten Krisensituation werden viele Menschen den Experten nicht mehr glauben.»

Der deutsche Mediziner Steinacker sagt: «Ich bin zuversichtlich, dass wir die meisten Betroffenen heilen können.» Der zeitliche Ablauf sei jedoch sehr variabel. Es könnten drei Wochen oder auch mehrere Monate vergehen, in manchen Fällen sogar zwei Jahre.

Immerhin: Stalder, Atcho und Egli geht es langsam besser. Stalder fühlt sich fast wie vor der Erkrankung und trainiert wieder dreimal pro Woche. Atcho musste in der laufenden Hallensaison erst ein Training abbrechen. An den Schweizer Hallenmeisterschaften verbesserte sie sich über 60 Meter auf 7,21 Sekunden. Egli wiederum hat im Sommer seine Doktorarbeit in Glaziologie abgeschlossen. Seit einigen Wochen arbeitet er als Geograf an einer Uni in Trondheim. «Einem Job nachgehen zu können, macht mich geduldiger», sagt der 34-Jährige. Er hofft, spätestens im Sommer 2024 wieder Wettkämpfe bestreiten zu können. Viele Trail-Runner seien mit 40 immer noch stark. «Mir bleibt also noch Zeit.»