

## Corona: Regelmäßiger Sport verbessert Impfschutz

**Datum:** 28.11.2022

**Original Titel:**

Association between regular physical activity and the protective effect of vaccination against SARS-CoV-2 in a South African case-control study

**Kurz & fundiert**

- Welchen Einfluss hat Sport auf den Corona-Impfschutz?
- [Fall-Kontroll-Studie](#) in Südafrika
- 196 444 Angestellte im Gesundheitssystem, mit oder ohne vollständige [Impfung](#)
- Gruppe mit niedriger, mittlerer oder hoher körperlicher Aktivität
- Stärkerer Schutz vor schwerem COVID-19 bei mehr Sport

**DGP - Die vorliegende Untersuchung ermittelte in Südafrika, ob der Impfschutz gegen schweres COVID-19 durch Sport verbessert werden kann. Die [Fall-Kontroll-Studie](#) mit fast 200 000 Menschen zeigte einen größeren Impfschutz mit größerer körperlicher Aktivität.**

Sowohl die [Impfung](#) gegen das neue Coronavirus als auch körperliche Aktivität zeigten sich unabhängig voneinander als Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit eines schweren Verlaufs von COVID-19 senkten. Die vorliegende Untersuchung ermittelte nun, ob Impfung und Sport sich womöglich im Schutz gegen schwere Coronavirus-Infektionen ergänzen könnten.

### **Kann Sport den Impfschutz verbessern?**

Die Fall-Kontroll-Studie wurde mit einer Gruppe von Angestellten im Gesundheitssystem in Südafrika durchgeführt. Die Wissenschaftler ermittelten das Risiko, aufgrund von COVID-19 in eine Klinik eingewiesen zu werden, bei Menschen mit und ohne vollständiger Impfung (Ad26.COVS.2, 2. Impfung >28 Tage nach der ersten Dosis). Die Studienteilnehmer wurden in Gruppen mit niedriger, mittlerer und hoher körperlicher Aktivität eingeteilt, um den Einfluss körperlicher Aktivität auf den Impfschutz gegenüber Hospitalisierung zu untersuchen.

### **Fall-Kontroll-Studie mit 196 444 Personen**

196 444 Personen konnten für die Studie betrachtet werden. Die Wirksamkeit der Impfung zum Schutz vor COVID-19-Krankenhausbehandlung unterschied sich in den unterschiedlich aktiven Gruppen:

- Niedrige Aktivität: 60,0 % (95 % [Konfidenzintervall](#), KI: 39,0 - 73,8)

- Mittlere Aktivität: 72,1 % (95 % KI: 55,2 - 82,6)
- Hohe Aktivität: 85,8 % (95 % KI: 74,1 - 92,2)

Verglichen mit Personen mit niedriger körperlicher Aktivität hatten geimpfte Personen mit mittlerer Aktivität ein um 1,4 (95 % KI: 1,36 - 1,51) niedrigeres Risiko, wegen COVID-19 in einer Klinik behandelt werden zu müssen. Personen hoher Aktivität hatten sogar ein um den Faktor 2,8 (95 % KI: 2,35 - 3,35) reduziertes Risiko für klinisch behandlungsdürftiges COVID-19 (beide Gruppen  $p < 0,001$ ).

### **Viel Sport senkt für Geimpfte das Risiko für schweres COVID-19 um den Faktor 2,8**

Regelmäßige körperliche Aktivität war demnach in dieser großen Personengruppe mit einem verbesserten Impfschutz vor COVID-19-Hospitalisierung assoziiert. Größere körperliche Aktivität ging mit geringerem Risiko für Klinikbehandlung wegen COVID-19 einher. Regelmäßige Bewegung könnte somit zur Steigerung des Impfschutzes empfohlen werden.

#### **Referenzen:**

Collie S, Siggers RT, Bandini R, Steenkamp L, Champion J, Gray G, Bekker LG, Goga A, Garrett N, Patricios J. Association between regular physical activity and the protective effect of vaccination against SARS-CoV-2 in a South African case-control study. Br J Sports Med. 2022 Oct 24;bj sports-2022-105734. doi: 10.1136/bj sports-2022-105734. Epub ahead of print. PMID: 36280289.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“