

Michelle Gisin wird zurzeit durch ein Virus ausgebremst.



Fotos Fabienne Bühler, Judith Stadler & André Uster

PFEIFFER'SCHES DRÜSENFIEBER

«Als fahre eine Dampfwalze über eine Tube»

Skiprofi Michelle Gisin ist zum Nichtstun verdammt – sie leidet am Pfeiffer'schen Drüsenfieber und braucht nun viel Geduld. Weshalb kann die Krankheit so langwierig sein? Wie bekommt man sie? Und was sind die Parallelen zu Long Covid?



Dr. med. Walter O. Frey von der Klinik Hirslanden ist Chefarzt von Swiss-Ski.

Nicht mal die Treppe kann Michelle Gisin, 27, momentan hochsteigen, ohne zu keuchen. An manchen Tagen kommt sie kaum vom Sofa hoch – als fitte Profisportlerin ein frustrierender Status. Nach einer Corona-Infektion im Frühling wird sie nun vom Pfeiffer'schen Drüsenfieber ausgebremst. Die Krankheit, auch Mononukleose genannt, wird vom Epstein-Barr-Virus ausgelöst. Und nicht nur das Leben von Sportlerinnen wird dadurch aus der Bahn geworfen – alle am Virus Erkrankten können wochen- oder sogar monatelang unter Erschöpfung leiden.

Die meisten Menschen realisieren lange gar nicht, dass sie einen Mononukleose-Infekt haben. Typisch sind etwa Fieber, geschwollene Rachenmandeln und geschwollene Halslymphknoten, die Symptome können aber auch einfach jenen einer Grippe oder Erkältung ähneln.

Herr Frey, wie fängt man sich das Epstein-Barr-Virus (EBV) ein, welches das Pfeiffer'sche Drüsenfieber auslöst?

Dieses Virus ist in der Bevölkerung sehr breit gestreut. Man nimmt an, dass 85 bis 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung schon mal Kontakt

damit hatten. Der klassische Weg ist über den Speichel, weswegen die Krankheit auf Englisch «Kissing Disease» heisst.

Dann bricht die Krankheit nicht bei allen aus, die das Virus erwischen?

Es kann durchaus sein, dass sie bloss wie eine Erkältung daherkommt, die man ja öfter hat. Einmal war es dann eben ein EBV-Infekt, den man gar nicht realisiert hat. Denn er kann in vielen Variationen auftreten.

Wir hören vor allem von jenen Fällen, wo Leute über Wochen oder Monate müde und schlapp sind. Weshalb passiert das?

Die Medizin steht da vor einem Rätsel. Ein ähnliches haben wir zurzeit mit Long Covid – es können milde oder schwere Verläufe sein bei Covid. Plötzlich sagt jemand, er sei seit Monaten kraftlos. Es ist ein Phänomen, dass ein Virus, klassischerweise eben das EBV-Virus, eine solche Erschöpfung auslöst. Beim Sportler wäre das vergleichbar mit einem schweren Übertraining, beim Laien ist es so, wie wenn eine Dampfwalze über eine Mayonnaise-Tube fährt, und der Mensch ist dann diese Tube: einfach leer.

Kann man etwas tun, um das zu vermeiden?

Eine These, weshalb die Krankheit einen langwierigen Verlauf nimmt, ist, dass man ihr zu wenig Aufmerksamkeit gegeben hat. Dass man eine Erkältung oder eine kleine Grippe nicht sauber ausheilen lässt. Das machen ja auch die wenigsten – in 99 Prozent der Fälle ist das kein Problem. Und einmal hat man Pech. Das könnte man also vorbeugend machen.

Und wenn es einen schon erwischt hat und man diese absolute Müdigkeit hat?

Dann gibts drei Dinge, die man tun sollte: erstens Bewegung, aber auf kleinster Belastungsstufe. Kleine Spaziergänge zwei- bis dreimal täglich im Flachen über 10 bis 15 Minuten. Eine Treppe zügig raufgehen ist bereits die Limite. Das Zweite ist die Erholung: viel und regelmässig schlafen. Strukturierte Tage ohne Stress. Nicht im Ferienmodus sein, sondern einen Tagesplan haben, aber sämtliche Stress-elemente weglassen. Das Dritte ist das Essen gemäss optimaler Ernährungslehre mit allen Supplementen.

Die Skifahrerin Camille Rast kostete die Infektion zwei Saisons. Kommt das häufig vor?

Häufig nicht, aber es gibt diese Fälle. Dass es sechs bis zwölf Monate geht, ist nicht aussergewöhnlich, aber auch nicht die Regel.

Kann man nach der Diagnose eine Prognose stellen, wie lange es dauert?

Es gibt gewisse objektive Kriterien. Häufig werden Organe mitbefallen, es gibt Milzvergrösserungen oder Leberwerte, die ansteigen. Diese messbaren Werte sollten sich normalisiert haben. Das ist Phase eins. Dann hat der Körper die Krankheit besiegt. Danach gehts in die Phase des Auftankens mit den genannten drei Faktoren. Dort haben wir keine Richtwerte mehr nach medizinischen Kriterien, sondern sind im Blindflug unterwegs. Das, was uns Anhaltspunkte gibt, sind Werte aus der Trainingssteuerung heraus. Also der Ruhepuls, Gehdistanzen, die man in immer kürzerer Zeit zurücklegen kann, etwa die Spazerrunde durchs Dorf.

So merkt man, dass man langsam wieder Fuss fasst.

Genau. Aber eine Prognose, ob es drei Wochen oder Monate dauert, kann man anfangs nicht geben. Erst wenn man es mal geschafft hat, dass wieder etwas Mayonnaise in der Tube ist, man also auf der Finnenbahn ein bisschen jöggerlen kann, dann kann man anfangen, einen Trainingsaufbau zu planen.

Gisin hatte im Frühling Corona. Kann es sein, dass das einen Zusammenhang hat?

Ob ein Corona-Infekt drei Monate vor dem Ausbruch einer Mononukleose mit dieser im Zusammenhang steht, ist meiner Ansicht etwas spekulativ. Grundsätzlich gilt einfach festzuhalten, dass Spitzensportler häufiger an Infekten leiden als Breitensportler. Durch das harte Training vor allem in Ausdauersportarten verändert sich die Reaktion des Immunsystems, und gerade Infekte des oberen Respirationstrakts sind häufiger.

Deswegen hört man das verhältnismässig oft bei Sportlern.

Salopp ausgedrückt: Der Körper hat gewisse Kräfte. Wenn diese im Sport völlig absorbiert werden, hat er die Kraft nicht mehr, gegen irgendwelche Eindringlinge zu kämpfen. Insofern hat der Sportler ein Umfeld, das ein solches Virus begünstigt.

EVA BREITENSTEIN