

Sport in Zeiten der Coronakrise:

Sportärztliche Hinweise für sportliche Aktivitäten in Zeiten von Covid19 und SARS-CoV-2

Neben unseren Spitzenathleten und Leistungssportlern sind auch viele Freizeitsportler trotz allem Verständnis sehr enttäuscht, dass sämtliche Wettkämpfe für die nächsten Wochen abgesagt oder verschoben wurden und die Sport- und Schwimmhallen, Fitnessstudios sowie sämtliche andere Sportstätten wegen der hohen Ansteckungsgefahr des Coronavirus (SARS-CoV-2) und der von ihm verursachten Krankheit (Covid-19) geschlossen werden mussten. Viele wettkampforientierte Freizeitsportler hatten sich bereits langfristig für Wettkämpfe angemeldet und sich darauf trainingsmäßig vorbereitet. Gerade viele Läufer, Walker, Radsportler und Triathleten haben sich schon sehnsüchtig auf das Frühjahr und die neue Wettkampfsaison gefreut. Und jetzt kommt diese Pandemie und macht die ganze Vorfreude zunichte.

Da neben den Freizeitsportlern auch viele Wettkampfsportler mit Sicherheit offene Fragen zum Thema „Sport in Zeiten der Coronakrise“ haben, habe ich einige sportmedizinische Hinweise kurz zusammengefasst:

Als Sportler kann und soll man auch in Epidemiezeiten nicht auf Sport verzichten. Das Training sollte, wenn man selbst gesund ist, weitergehen.

Und das Gute ist, dass Laufen, Walken, Radfahren, Wandern, Gymnastik und auch Krafttraining auch bei geschlossenen Sportanlagen im Freien bzw. zu Hause möglich sind.

Sport stärkt das Immunsystem, deshalb ist es auf jeden Fall wichtig, sich gerade jetzt regelmäßig sportlich zu betätigen. Bezüglich der Trainingsumfänge und -intensitäten sollte man gegenwärtig besonders auf seinen Körper hören. Sehr extensive und erschöpfende Trainingseinheiten können bezüglich des Immunsystems das Gegenteil bewirken und es schwächen. Deshalb sollte man solche Belastungen möglichst vermeiden.

Wenn man sich nicht gut oder gar krank fühlt, dann muss man unbedingt eine Sportpause einlegen. Bei Fieber bzw. erhöhter Körpertemperatur (in körperlicher Ruhe über 37,5°C) gilt zwingend ein Sportverbot.

Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und eine konsequente Einhaltung der bekannten Hygienemaßnahmen einschließlich der Vermeidung zusätzlicher sportbedingter enger Sozialkontakte (ein 2-Meter-Abstand ist möglichst immer einzuhalten) sind ebenfalls sehr wichtig.

Zwar machen Laufen, Radfahren und Walken in der Gruppe zweifelsfrei mehr Spaß. Zur Eindämmung des Infektionsgeschehens muss durch die Unterbrechung der Infektionsketten die Covid-Dynamik dringend verlangsamt werden. Deshalb wurden ja auch konsequenter Weise die KITAS, Schulen und Hochschulen,

Theater, Museen, aber eben auch alle Sportstätten einschließlich Fitnessstudios bis auf weiteres geschlossen und alle Wettkämpfe erst einmal abgesagt.

Und wenn man allein durch die Natur läuft, walkt oder mit dem Rad unterwegs ist, kann man den erwachenden Frühling noch besser beobachten als in der Trainingsgruppe. Das ist vielleicht ein kleiner Trost.

Den Gymnastikfreunden sei u.a. Tele-Gym sehr zu empfehlen (BR und alpha1 unter www.telegym.de) und schon fühlt man sich nicht mehr allein und wird sogar noch professionell angeleitet.

Wichtig ist, dass Sport in der richtigen Dosierung bzw. regelmäßige körperliche Bewegung nicht nur unser Immunsystem stärkt und andere Organe positiv beeinflusst, sondern auch unserer Psyche hilft, diese für uns alle nicht einfache Zeit gut zu überstehen.

Dr. med. Ina Ueberschär
Chefärztin
Fachärztin für Sportmedizin, Sozialmedizin

MEDIAN Sportmedizinisches Institut Leipzig
Käthe-Kollwitz-Straße 8-10 · 04109 Leipzig
Telefon +49 (0)341 2580-699 · Telefax +49 (0)341 2580-658
ina.ueberschaer@median-kliniken.de