

Ein Sportverbot würde in eine Katastrophe führen

HSV-Mannschaftsarzt rät: Gerade während der Corona-Pandemie ist Bewegung sinnvoll und schützt die Menschen

WOLFGANG SCHILLINGS

„Dass Sport gesund ist, kann man wohl in unserer heutigen Gesellschaft als bekannt voraussetzen. Umso mehr verwundert es, wenn der Arzt und Politiker Karl Lauterbach vor Kurzem öffentlichkeitswirksam verlauten ließ, dass er sich zur weiteren Eindämmung der Corona-Pandemie vorstellen könnte, den Sport in unserem Land verbieten zu lassen.

Was auch immer ihn zu dieser absurden Aussage bewegen haben mag: Die unzähligen wissenschaftlichen Belege dafür, dass regelmäßige sportliche Betätigung nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch zur Therapie einer Vielzahl von Erkrankungen der heutigen Zeit äußerst effektiv ist, scheint er dabei völlig außer Acht gelassen zu haben.

Mit zunehmender Dauer des Sportverbots würden Krankheiten wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankungen, Adipositas und Depressionen unkontrollierbar in die Höhe schnellen. Sowohl individuell als auch gesamtgesellschaftlich betrachtet würde dies in eine gesundheitliche Katastrophe münden. Und die dadurch entstehenden Folgen würden bei Weitem dessen Nutzen übertreffen. Gerade regelmäßig be-

triebener Sport steigert erwiesenermaßen äußerst wirksam die Abwehrkräfte des Menschen – was ja gerade in der aktuellen Zeit von immenser Bedeutsamkeit ist.

Solche und ähnlich anmutende unbedachte Aussagen führen vor allem zur Verunsicherung der Menschen, anstatt sie vernünftig aufzuklären. Zudem lastet man Sportlern dadurch an, mitverantwortlich für die Ausbreitung der Pandemie zu sein. Auch wenn Lauterbach im weiteren Verlauf zwar seine Aussage relativiert hat („Man kann auch joggen, ohne Kontakt zu haben“), führt dies doch dazu, dass Menschen Angst haben, wenn sie einem Jogger begegnen. Hier wird gepöbelt, geschubst oder sich provokant in den Weg gestellt.

Aber wie realistisch ist es denn überhaupt, dass man sich bei einem vorbe-

laufenden Jogger mit Corona anstecken kann? Gehen wir davon aus, dass – genau wie in der Gesamtbevölkerung – von den derzeit 7750 „aktiven Corona-Fällen“ in Hamburg etwa jeder Zweite sportlich aktiv ist und beziehen dies auf die circa 1,8 Millionen Einwohner der Stadt, dann müssten einem Spaziergänger statistisch gesehen 464 Menschen begegnen, bevor einer dabei ist, der ihn tatsächlich anstecken könnte.

So weit die Theorie – in der Praxis sollte man jedoch auf keinen einzigen davon treffen, befinden sich Betroffene doch in der Regel in Quarantäne. Aber sollte es tatsächlich mal zu einer solchen Begegnung mit einem coronapositiven Jogger kommen, so liegt die Kontaktzeit innerhalb der „1,5-Meter-Mindestabstand-Zone“ bei etwa einer Sekunde, womit die Wahrscheinlichkeit, sich in dieser Situation anzustecken, vernach-

lässigbar gering ist. Meiner Recherche nach gibt es weltweit auch keinen einzigen wissenschaftlich belegten Fall, wo sich jemand durch einen vorbeilaufenden Jogger oder gar einen vorbeifahrenden Radfahrer mit Corona oder einer anderen Viruserkrankung infiziert hätte.

Es fällt erfahrungsgemäß in der (Vor-)Weihnachtszeit ohnehin schon schwer, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Zu verlockend sind die heimische Gemütlichkeit und das gute Essen samt Weihnachtsgebäck. Sind zudem noch alle Sportstätten geschlossen, wird's noch deutlich schwieriger mit der Motivation zum Sport.

Und deshalb sollte man in dieser ohnehin schon sensiblen Phase nicht noch irgendetwas von einem Sportverbot hinausposaunen, sondern den Menschen sinnvollerweise eher raten: Gehen Sie raus an die frische Luft, seien Sie achtsam, aber haben Sie keine Angst vor Mitmenschen, die Ihnen begegnen – auch nicht, wenn diese an Ihnen vorbeilaufen.

Im Gegenteil: Nehmen Sie sich ein Beispiel an ihnen und fangen Sie am besten selbst an zu joggen oder Rad zu fahren – das ist das Beste, was Sie gerade für Ihre Fitness und Ihr Immunsystem tun können.



Dr. med. Wolfgang Schillings (49) arbeitet seit 2012 als Mannschaftsarzt beim HSV.

FOTO: WITTERS