



„Sportler haben regelmäßig Fieber“

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 15 | 24. März 2020
 Auflage: 67.286 | Reichweite: 250.000

Salzburger Landeskliniken

„Sportler haben regelmäßig Fieber“

Der Sportmediziner Josef Niebauer erklärt, warum man sich mit Bewegung schützt, aber es nicht ratsam ist, jetzt die Grenzen auszuloten.

CHRISTIAN MORTSCH

Sport in Maßen stärkt das Immunsystem, übertriebener Ehrgeiz schwächt es. Das und warum sportliche Großevents heuer „unvorstellbar“ sind, erklärt der Salzburger Sportmediziner Josef Niebauer.

SN: Was kann der Hobbysportler tun, um dann, wenn wieder alles erlaubt ist, möglichst fit zu sein?

Josef Niebauer: Seilspringen geht daheim wunderbar. Und man ist gut beraten, Kraft zu trainieren. Welche Muskeln beanspruche ich in meinem Sport, den ich derzeit nicht ausüben kann? Dazu überlege ich mir Übungen wie Klimmzüge, Liegestütz, Sit-ups oder zur Rumpfstabilisation. Und es ist ein Ausgleich für den Oberkörper, der beim Laufen ja nicht beansprucht wird. Denn natürlich ist jede Form von Ausdauersport, also Joggen, Radfahren oder Wandern, ratsam. Angepasst an das individuelle Niveau. Für Untrainierte kann schon ein Spaziergang um den Häuserblock Gold wert sein. Aber auch generell lautet die Grundregel in diesen Tagen: mit angezogener Handbremse. Denn wenn man komplett an die Grenzen geht, ist direkt danach das Immunsystem geschwächt und dann ist man anfälliger für Infekte.

SN: Sind Spitzensportler daher also sogar gefährdeter, sich mit dem Coronavirus zu infizieren?

Spitzensportler müssen oft ihre Trainingsumfänge und -intensitäten so hochfahren, dass sie sich öfter mit Erkältungen oder Husten herumschlagen. Theoretisch, das ist aber aufgrund fehlender Daten reine Spekulation, wären sie dann auch anfälliger auf das Coronavirus. Da aber alle Wettkämpfe bis auf Weiteres abgesagt sind, werden aktuell die meisten ohnehin nur im Grundlagen- und submaximalen



Bewegung schützt.

BILD: SN/GEPA

Bereich trainieren. Generell gilt aber: Sport schützt vor Infektionen der oberen Atemwege.

SN: Warum zeigen Menschen, die sich regelmäßig bewegen, wenig bis keine Symptome auf eine Infektion?

Weil Sportler regelmäßig eine Infektion simulieren. Sie haben durch Bewegung also „Fieber“ und das ist für Keime nicht förderlich. Dann erholt sich der Körper von dieser erhöhten Temperatur und man fühlt sich besser als davor. Ein Beispiel: Würde man bei einem Marathonläufer im Ziel sämtliche Parameter messen und nicht wissen, dass es sich um eine trainierte und gesunde Person handelt, man würde sofort ein Bett auf der Intensivstation re-

servieren. Doch da dieser Körper das gewöhnt ist, erholt er sich schnell und ganz von allein.

SN: Ab wann darf man wieder mit Sportveranstaltungen rechnen?

Das können Virologen oder Epidemiologen besser einschätzen, aber eben auch nur vermuten. Sosehr es schmerzt, aber für mich sind Großevents wie Olympische Spiele heuer unvorstellbar. Ich denke, man sollte aber Sportarten und die Größe von Veranstaltungen differenzieren. Eine Leichtathletik-Landesmeisterschaft wird eher stattfinden können als ein Event, wo sich sehr viele Zuschauer auf einer Tribüne drängen. Und was den Körperkontakt betrifft, wird man ein Tennis-match oder ein Dartturnier eher austragen können als ein Fußballspiel oder einen Ringkampf. Wir müssen Realist genug sein, dass am Dienstag nach Ostern nicht alles ist wie früher. Nach und nach werden die Leinen gelockert und damit wird es noch dauern, bis der sportliche Alltag wieder einkehrt.

SN: Welche positiven Effekte sind durch die Coronakrise auf die Sportwelt und das Sporttreiben vorstellbar?

Ich tue mir sehr schwer, dem etwas Positives abzugewinnen. Auch für die Sport treibende Gesellschaft ist das ein unglaublich harter Schlag, den sich noch vor wenigen Wochen niemand vorstellen konnte. Allein die Tatsache, dass ein Großteil der Bevölkerung eine Vorerkrankung hat und damit als Risikoperson gilt, ist nicht schön. Aber vielleicht sehe ich es auch berufsbedingt negativ.

Zur Person:

Prim. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer ist Vorstand des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg.



BILD: SN/SALZUNTERHAUSER