Sporttreiben mit Atemmaske und Sicherheitsabstand: So wie im Central Park in New York sieht es in Deutschland aktuell noch nicht aus. *Foto: Vanessa Carvalho/ZUMA Wire/dpa*

„Müssen zurück in den Vereinssport“

Sportmedizin Professor Jürgen Steinacker von der Uni Ulm fordert eine baldige Öffnung für die breite Masse. Zuerst sollten die Maßnahmen aber bei den Profis getestet werden. *Von Manuela Harant*

Wie alle Bereiche des öffentlichen Lebens, so sucht auch der Sport fieberhaft nach einer Exit-Strategie aus der Corona-Krise. Doch die ist so individuell wie die vielen Sportarten selbst. Welche Wege es zu einer „neuen Normalität“ im Leistungs- und Breitensport gibt und welche Gefahren dabei lauern, untersucht der Ulmer Uni-Professor Jürgen Steinacker.

Herr Steinacker, die Stimmen zur Lockerung des Lockdowns im Sport werden lauter. Was sagen Sie dazu?
Prof. Dr. Jürgen Steinacker: Ich sehe es aktuell als sehr wichtig an, dass die Menschen – und gerade die älteren – ihren gewohnten Sportaktivitäten wieder vermehrt nachgehen können. Denn nicht das bloße Alter, sondern der körperliche Zustand eines Menschen entscheidet darüber, wie eine Covid-19-Erkrankung abläuft. Und da ist es kontraproduktiv, alle Ü60-er lange Zeit in Einzelhaft zu stecken. Das Sofa ist auch ein gefährlicher Ort, bei langer Untätigkeit stirbt man an Krankheiten, die mit dem Bewegungsmangel einhergehen.

Eine drastische Formulierung...
Natürlich, aber es ist unstrittig, dass das Immunsystem regelmäßig trainiert werden muss, um Entzündungen gut bekämpfen zu können. Und aktuell bewegen wir uns in einem Bereich, in dem wir zwar die Verbreitung des Virus verhindern, aber etwas anderes bewirken: Dass sich die Älteren kaum noch aus dem Haus trauen. Davon müssen wir schnell wieder wegkommen und Wege zurück in den Vereinssport finden.

Warum reicht es nicht, dass man in Deutschland Joggen und Radfahren darf?
Man darf die sozialen Funktionen des Vereinssports nicht unterschätzen: Der Sportverein animiert die Menschen, sich zu bewegen. Diese soziale Funktion und die Gruppe stärken ebenso die Immunabwehr.

Liegen sie mit dieser Meinung nicht im Clinch mit führenden Virologen?
Einen Streit haben wir gar nicht. Es ist aber ein wichtiger Diskurs, den wir zu führen haben: Der Virologe ist an der Kontrolle der Infektion interessiert, wir Sportmediziner haben zusätzlich das Ziel, den Menschen körperliche Bewegung und soziale Interaktion zu ermöglichen, damit sie möglichst gesund und sicher aus der Krise gehen.

Wie sieht dann ihr Fahrplan zurück in den Breitensport aus?
Zunächst einmal ist jeglicher Sport, bei dem man einen gewissen Abstand einhalten kann, kein Problem. Tennis zum Beispiel, oder auch Volleyball mit Einschränkungen. Wo man sich sportartbedingt näher kommen muss, brauchen wir noch Konzepte, hier werden sicherlich Masken eine Rolle spielen oder eine Semi-Quarantäne.

Das bedeutet?
Ich sehe zum Beispiel kein Problem, eine Rudergruppe von zehn vernünftigen 18-Jährigen zu bilden, die sich dazu verpflichten, es rechtzeitig zu melden, wenn bei ihnen oder in ihrem Umfeld eine Erkrankung vorliegt. Dann ist die Umgebung sicher und das Infektionsrisiko geht gegen Null.

Bislang hat aber nur der Profisport solche Privilegien genossen. Eine Ungerechtigkeit?
Das sehe ich nicht so. Profis sind Leute, die sehr koordiniert und

> Die Fußballer können uns auch viel geben.

diszipliniert trainieren können. Daher sehe ich sie als Modelle für die Gesellschaft und nicht als Privilegierte. Die Leistungssportler können Regeln für die breite Masse erproben.

Das Konzept des Profi-Fußballs ist allerdings für den Breitensport ja so nicht umsetzbar.
Die machen das jetzt natürlich sehr aufwändig. Aber wir alle müssen auch irgendwann wieder Vertrauen ins Sporttreiben gewinnen. Und hier können die Fußballer uns viel geben. Daher sehe ich das andersherum: Natürlich müssen die Leistungssportler anfangen. Und wenn man sieht, das funktioniert dort und ist sicher, kann man die Gruppen erweitern und das Ganze nach und nach für die Jugend und den Breitensport öffnen. Allerdings werden wir sicherlich auch das ganze Jahr noch Regeln einhalten müssen.

Eine Regel könnte das Tragen einer Maske sein. Doch inwiefern ist das mit dem Sporttreiben überhaupt vereinbar?
Wenn wir demnächst Sportarten erlauben wollen, in denen man sich sehr nahe kommt, dann kann dort die Maske ein Schutz sein, die wir dem Gegner anbieten müssen. Ich kann mir sonst nicht vorstellen, dass wir solche Sportarten in den nächsten Monaten machen können. Also wird jeder diese Behinderung in Kauf nehmen müssen. Bei anderen Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Rudern ist dagegen auch ohne Mund-Nasen-Schutz nicht anzunehmen, dass man sich ansteckt.

Was können Sie Menschen empfehlen, die eine Corona-Erkrankung durchgemacht haben und wieder Sport treiben wollen?
Nach unseren jüngsten Forschungen empfehlen wir nach einer Corona-Infektion vier Wochen Pause, weil wir im Moment nicht genau wissen, wie stark die Einschränkungen sind. Wenn es eine Lungenentzündung gab, empfehlen wir zudem dringend eine sportmedizinische Untersuchung. Denn Covid-19 ist eine Systemerkrankung, die zu Entzündungsreaktionen führt. Das kann sowohl für den Blutdruck und die Gefäße Auswirkungen haben, aber auch für das Herz und die Lunge. Bei der sportmedizinischen Untersuchung wird qualifiziert, ob sich diese Systeme erholt haben oder eben nicht. Die meisten von den Erkrankten werden wieder Sport treiben können ohne Probleme. Aber es ist wichtig, dass wir die herausfinden, die Probleme haben.

Zur Person

Prof. Dr. Jürgen Steinacker ist Ärztlicher Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin am Universitätsklinikum Ulm. Seine Schwerpunkte liegen in der internistischen Sportmedizin und Sportkardiologie, insbesondere der Leistungsphysiologie für Leistungssportler, Profi- und Nationalmannschaften. Der angesehene Sportmediziner ist Vorsitzender der Sportmedizin-Kommission im Welt-Ruderverband (Fisa) und war von 2012 bis 2018 Mitglied des Health, Medical and Research Kommittees der Welt-Anti-Doping-Agentur.

FOTO: MATTHIAS KESSLER

Prof. Dr. Jürgen Steinacker.

Aktuell erarbeitet Steinacker für die internationalen Dachverbände der Disziplinen Leichtathletik, Rudern, Radsport und Triathlon Empfehlungen, wie eine Rückkehr zum Trainings- und Wettkampfsport in Corona-Zeiten möglich ist.

Querpass

Gerold Knehr
über eine findige Tennisspielerin

Spiel ohne Grenzen

Das Coronavirus kennt keine Grenzen. Dennoch wird an vielen europäischen Binnengrenzen das Schengen-Abkommen ausgesetzt, und die Schlagbäume senken sich – aus Furcht, man könne sich beim lieben Nachbarn anstecken. So etwa in Konstanz und dem benachbarten schweizerischen Kreuzlingen, wo ein doppelter Zaun Liebespaare an vermeintlich allzu großer Nähe hindern soll.

Eine spezielle Grenzerfahrung hat dieser Tage auch die niederländische Tennisspielerin Demi Schuurs gemacht. Normalerweise trainiert die Doppelspezialistin, die im südlichen Teil der Niederlande lebt, bei ihrem Coach in Belgien. Dies war wegen der strikten Beschränkungen zuletzt aber nicht mehr möglich.

Doch damit wollten sich der Trainer und sein Schützling nicht abfinden und suchten nach einer Lösung. Die kam von einem ehemaligen Tennisprofi, der genau auf der niederländisch-belgischen Grenze wohnt und dort einen privaten Tennisplatz hat. Dort üben nun beide, ohne die Grenzvorschriften zu verletzen: Der Trainer betritt das Grundstück vom belgischen Kessenich aus. Schuurs, die einst im chinesischen Wuhan, von wo aus die Epidemie ihren Anfang nahm, ein Turnier gewann, kommt vom niederländischen Neeritter, wo sie über einen Garten das Tennisgelände erreicht.

Das Problem ist legal gelöst. Nur der Seitenwechsel beim Trainingsspiel muss entfallen.

Ausland statt FC Bayern

Fußball Timo Werner erteilt Wechsel zum Meister eine Absage.

Leipzig. Fußball-Nationalstürmer Timo Werner wird wohl in absehbarer Zeit nicht für Bayern München stürmen. „Eher“ würde ihn „der Schritt ins Ausland reizen als ein Wechsel zu Bayern“, bekräftigte der Angreifer von RB Leipzig seine Absage an die Münchner. Natürlich sei der Fußball-Rekordmeister „ein toller Verein“, führte Werner im Interview mit der Bild-Zeitung aus, aber es sei „einfach so, dass mich die Herausforderung in einer anderen Liga noch etwas mehr reizen würde als ein Wechsel innerhalb der Bundesliga“. In einer anderen Liga – das dürfte bedeuten: in der Premier League. Laut Sky UK soll Werner dem FC Liverpool bereits offiziell seine Bereitschaft für einen Wechsel im Sommer erklärt haben. sid

WORT VOM SPORT

„Zwei Jahre wären lang, aber bei einem Jahr würde ich es mir überlegen.“

Kevin De Bruyne macht sich wegen der zweijährigen Europacup-Sperre seines Klubs Manchester City Gedanken über einen Vereinswechsel

Jupp Heynckes feiert 75. Geburtstag

Er hat als Spieler und Trainer im Fußball alles gewonnen: Am Montag wird Jupp Heynckes 75 Jahre alt. Auf die Erfolge ist er stolz. „Meine größte und wichtigste Erinnerung ist aber, dass ich mit vielen jungen Spielern gearbeitet und viele Karrieren angeschoben habe“, sagte Jupp Heynckes der „Rheinischen Post“ aus Düsseldorf. Weltkarrieren sind darunter wie die von Lothar Matthäus oder Toni Kroos. „Das gibt mir eine Zufriedenheit. Denn am Ende zählen nicht die Statussymbole, sondern die Spuren, die man als Trainer hinterlässt“, sagte Heynckes. *Foto: dpa*

Ein Großer, als Spieler und Trainer: Jupp Heynckes. *Foto: P. Kneffel/dpa*

Corona-Aktion

Spendentopf wächst weiter

München. Die Spendenaktion „#WeKickCorona“ der Fußball-Nationalspieler Leon Goretzka und Joshua Kimmich hat mittlerweile schon mehr als vier Millionen Euro für den guten Zweck eingebracht. Unter den insgesamt 3500 Spendern befinden sich neben vielen Fußballern viele Stars aus anderer Sportarten. Die Initiative unterstützt Projekte in Deutschland. Bayern Münchens Ehrenpräsident Uli Hoeneß bedankte sich telefonisch bei den beiden Profis. *sid*

Fußball

50+1-Regel überdenken?

München. Präsident Herbert Hainer von Fußball-Rekordmeister Bayern München steht einer Lockerung der 50+1-Regel aufgeschlossen gegenüber. „Ich bin der Meinung, dass man es den Vereinen selbst überlassen sollte, wie viele Anteile sie abgeben“, sagt der frühere adidas-Chef: „Man kann das in die Eigenverantwortung der Vereine geben.“ Die 50+1-Regel verhindert im deutschen Fußball, dass Investoren mehr als die Hälfte der Anteile eines Klubs übernehmen. *dpa*