

## **Sportärztliche Hinweise für sportliche Aktivitäten in Zeiten von Covid19 und SARS-CoV-2 (Stand: 15.03.2020)**

Angeregt durch die gestrige Diskussion in der von unserem Vereinsvorsitzenden dankenswerter Weise eingerichtete WhatsApp-Gruppe habe ich mich entschlossen, einige wenige sportärztliche Hinweise für das Training zu geben.

Viele unserer Vereinsmitglieder sind natürlich enttäuscht, dass sämtliche Wettkämpfe für die nächsten Wochen abgesagt oder verschoben worden sind. Wir haben uns alle auf das Frühjahr und die neue Wettkampfsaison gefreut. Und jetzt kommt diese Pandemie und macht die ganze Vorfreude zunichte.

Der neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) und die von ihm verursachte Krankheit (Covid-19) sind das Problem. Es muss Zeit gewonnen werden, indem die Infektionsketten unterbrochen werden. Ansonsten wird auch unser sehr gutes Gesundheitssystem nicht in der Lage sein, die hohe Zahl an intensivmedizinischen und beatmungspflichtigen Patienten zu behandeln. Das Problem erlebt gerade Norditalien. In Norditalien, das eigentlich ebenfalls über ein exzellentes Gesundheitswesen verfügt, gibt es ein sehr großes Ressourcenproblem. Das einzig Gute ist, dass Deutschland gegenüber Norditalien ca. 14 Tage Vorsprung hat und jetzt zusätzliche Behandlungskapazitäten schaffen will. Geplante und aufschiebbare OP`s werden zur Ressourcenverbesserung bei Ärzten und Pflegepersonal vorsorglich verschoben.

Zur Zeitgewinnung muss, wie eingangs schon geschrieben, durch Unterbrechung der Infektionsketten die Dynamik des Infektionsgeschehens dringend verlangsamt werden. Deshalb werden Kitas, Schulen und Hochschulen, aber auch Fitnessstudios, Schwimmhallen und andere Sportstätten vorübergehend geschlossen und Wettkämpfe abgesagt.

Aber das Training geht, wenn man selbst gesund ist, ja weiter. Und das Gute ist, dass Laufen, Walken, Radfahren, Gymnastik und auch Krafttraining auch bei geschlossenen Sportstätten funktionieren, im Freien bzw. zu Hause. Für unsere Gymnastikfrauen kann ich Tele-Gym sehr empfehlen (BR und alpha1 unter [www.telegym.de](http://www.telegym.de) ).

Sport stärkt das Immunsystem, deshalb ist es auf jeden Fall wichtig, sich gerade jetzt sportlich zu betätigen. Bezüglich der Trainingsumfänge und -intensitäten empfehle ich gegenwärtig besonders auf seinen Körper zu hören. Sehr extensive und erschöpfende Trainingseinheiten können bezüglich des Immunsystems das Gegenteil bewirken und es schwächen. Und wenn man sich nicht gut oder gar krank fühlt, dann sollte man unbedingt eine Sportpause einlegen. Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und konsequente Einhaltung der bekannten Hygienemaßnahmen sind ebenfalls sehr wichtig. Ihr schützt so nicht nur euch, sondern auch eure Familie einschließlich Eltern und Großeltern und Freunde sowie Kollegen. Sportler sind fair, deshalb schützt euch bitte und damit die Solidargemeinschaft.

Danke für euer Verständnis und eure Unterstützung.

Bleibt gesund und fit!

Ina

---

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](mailto:ina.ueberschaer@median-kliniken.de)