

## **Sportliches Training im Schatten der Coronavirus-Pandemie**

Jedem dürfte inzwischen bekannt sein, dass Mannschaftssport, Kontaktsportarten und Sport in begrenzten Räumen und Hallen ein erhöhtes Risiko bergen, mit dem COVID-19 Erreger in Kontakt zu treten und zu erkranken. Fest in unserem Bewusstsein verankert ist auch die Tatsache, dass Sport gesund ist und uns sogar vor Krankheiten schützt. Was viele Sportler aber nicht wissen, dieser Schutz hängt von der Dosierung des Trainings ab. Betrachtet man z.B. das Risiko an Atemwegsinfektionen zu erkranken, so belegen zahlreiche Studien (u.a. Baum, M.-Liesen, H.) im Vergleich von Nicht-Sportlern und Sportlern, dass bei einem mittleren Risiko für Inaktive moderat Trainierende ein geringes, intensiv Trainierende ein hohes Risiko haben, an einer Atemwegsinfektion zu erkranken. (s. Grafik aus: L.V.Geiger „Kunst der Bewegung – so funktioniert der Körper“). Dies gilt für Laien genauso wie für Profis. Die Ursache liegt darin begründet, dass unmittelbar nach einem hochintensiven Training im Ausdauer- und Kraftbereich für 24 Stunden ein Immunloch (Open-Window-Effekt) einsetzt, das sich am deutlichsten bei den Immunzellen (Killerzellen, T-Lymphozyten) zeigt. Aggressive Keime, z.B. Viren, können dadurch leichter in den Körper eindringen! Bei einem niedrig dosierten (moderaten) Training findet sich dieses Phänomen nicht. Im Gegenteil, es wirkt sogar gesundheitsstabilisierend.

Übertragen auf die gegenwärtige Coronavirus Exposition bedeutet dies:  
Ein moderates Training ist zu bevorzugen, ein hochintensives zu vermeiden!

Moderat heißt: z. B. ruhige Ausdauerbelastungen (Rad, Lauf) im Pulsbereich um 180 – Lebensalter, Kraftausdauer im Wiederholungsbereich von 20-30 WH

Intensiv heißt: z.B. harte Rad- oder Laufbelastung über Puls 200 – Lebensalter, Maximalkraft, „Burnout“ Hypertrophietraining

Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind kein Problem. Eine belastungsadäquate Ernährung und Beachtung der Rahmenbedingungen sind wichtige Voraussetzungen.

Für Hochleistungssportler gilt zusätzlich:

- ! Trainingseinheiten in den Stabilisierungs- und Regenerationsbereich absenken, wenn mehrmals täglich trainiert wird – Technikeinheiten einbauen, soweit möglich
- ! kein „Höhentraining“ in jeder Form
- ! keine Ernährungsexperimente mit Glykogenepletion, „Gewicht machen“ usw.

Bleibt gesund!

Dr. med. Ludwig V. Geiger

[www.luk-geiger.de](http://www.luk-geiger.de)