

Stellungnahme zum „Stay-home-Aufruf“ der Universitätsstadt Tübingen aus sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Perspektive

Die Universitätsstadt Tübingen, der Stadtseniorenrat, der Kreiseniorenrat und das Deutsche Rote Kreuz im Kreis Tübingen haben alle Personen ab 65 Jahren und alle Risikogruppen dazu aufgerufen, in der nächsten Zeit aufgrund der Corona-Pandemie zu Hause zu bleiben.

Dies macht insofern Sinn, als dass statistisch gesehen die Wahrscheinlichkeit eines schweren Krankheitsverlaufs im höheren Lebensalter und bei bestimmten Vorerkrankungen erheblich ansteigt.

Sportwissenschaftlich und sportmedizinisch gesehen kann diese eigentlich sinnvolle Maßnahme allerdings auch gesundheitlich riskant sein, wenn sie zu einer längeren Periode der körperlichen Inaktivität führt. Bereits nach wenigen Wochen der körperlichen Inaktivität können sich wichtige Gesundheitswerte und Körperfunktionen deutlich verschlechtern. Auch das psychische Wohlbefinden kann unter einer solchen Phase der Inaktivität erheblich leiden. Das gilt nicht nur für chronisch kranke Menschen, sondern auch für gesunde und gut trainierte Menschen, insbesondere im höheren Lebensalter.

Das zu Hause bleiben darf also nicht bedeuten, dass sich die Menschen nicht mehr bewegen. Aus sportmedizinischer und sportwissenschaftlicher Sicht ist dringend zu empfehlen, auch zu Hause körperlich aktiv zu sein und diese schwierigen Zeiten aktiv zu überbrücken.

Für nicht regelmäßige trainierende und untrainierte Menschen ist zu empfehlen, sich jede halbe Stunde zu erheben und 5 Minuten in der Wohnung umherzugehen. So sollten am Tag mindestens 5.000 Schritte in der Wohnung zurückgelegt werden. Die Schrittzahl kann recht einfach mit Apps auf dem Handy überprüft werden. Mindestens jeden zweiten Tag, besser täglich, sollte eine jeweils ca. 15-minütige Gymnastikeinheit sowie ein Training der Gleichgewichtsfähigkeit eingelegt werden. Außerdem sollten mindestens zwei Mal pro Woche einfache Kräftigungsübungen durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die empfohlenen Übungen ohne Beschwerden durchgeführt werden können. Führt eine Bewegungsform zu Schmerzen oder Unwohlsein, sollte man sie weglassen.

Wir werden in den nächsten Tagen auf dieser Seite mögliche Übungs- und Trainingsformen für zu Hause anbieten.

Es sollte nicht vergessen werden, dass auch besser trainierte Menschen bei längerer körperlicher Inaktivität gesundheitlich schnell abbauen, insbesondere im höheren Lebensalter. Wer ein Ergometer oder andere Fitnessgeräte zu Hause hat, sollte diese daher unbedingt nutzen. Man sollte sich jedoch bei der Belastungsintensität an dem orientieren, was man bisher auch gemacht und gut toleriert hat. Man sollte auch nicht in Aktionismus zu verfallen und plötzlich intensive Bewegungsformen ausüben, die man nicht gewohnt ist. Das kann zu Verletzungen oder Überbeanspruchung führen.

Wer sich ins Freie begibt sollte nur zu Zeiten aktiv sein, zu denen nur wenige Menschen unterwegs sind, oder sich an menschenleeren Orten betätigen.

Bleiben Sie körperlich aktiv, achten Sie auch während der Phase, in der sie zu Hause bleiben sollen, auf Ihre körperliche Fitness und vermeiden Sie dadurch Folgeerkrankungen aufgrund von Bewegungsmangel.

Prof. Dr. Ansgar Thiel
Direktor des
Instituts für Sportwissenschaft
Eberhard Karls Universität Tübingen

Prof. Dr. Andreas Nieß
Ärztlicher Direktor der
Abteilung Sportmedizin
Universitätsklinik Tübingen