

welt+ „ZIEL UND SINN FEHLEN“

Deutschland vor der Bewegungs-Insolvenz

Stand: 01.01.2021 | Lesedauer: 6 Minuten

Von **Christoph Cöln**
Redakteur

Lockdown-Folgen: „Schon nach einer weitgehenden Inaktivität von sieben bis zehn Tagen lässt die körperliche Leistungsfähigkeit um 20 bis 30 Prozent nach“, sagt ein Sportmediziner

Quelle: Getty Images/Westend61

Sportplätze geschlossen, Hallen verriegelt. Gerade für die Älteren bedeutet der Lockdown eine enorme Gefahr. Ohne Sport verliert der Körper rasant an Leistungskraft. Experten warnen eindringlich vor den Folgen für die Gesundheitssysteme.

Beim Sport ist Johanna Quaas schon lange nicht mehr gewesen. „Wie denn auch?“, sagt die 95-Jährige am Telefon. Bis zu fünfmal in der Woche ging sie früher zum Turnen, Pilates, Hot Yoga oder Tai-Chi. Das war vor der Pandemie. Das Einzige, das ihr nun geblieben ist, sind die kurzen Fahrradtouren zum Supermarkt und gelegentliche Gymnastikübungen auf dem Balkon.

Die Turnhalle hat sie gefühlt eine Ewigkeit nicht mehr von innen gesehen. Hallen und Sportplätze sind geschlossen, zu hoch ist die Ansteckungsgefahr. „Es ist schon nicht einfach“, sagt sie. Der Sport fehlt ihr, und noch mehr die Menschen, die sie dabei trifft.

Quaas ist nur eine von rund 27 Millionen Breitensportlern in Deutschland, denen es so geht. Das Coronavirus hat sie zur Untätigkeit verdammt. Das könnte langfristig fatale Folgen haben. Der Freiburger Kreis, die Interessenvertretung der größten Sportvereine in Deutschland, schätzt, dass dem organisierten Sport durch die Corona-Krise schon im kommenden Jahr rund drei Millionen Mitglieder fehlen werden. Während für Profi- und Leistungssportler viel getan wird, um Ligabetriebe oder zumindest sichere Trainingsmöglichkeiten zu gewährleisten, sitzen die Amateure zu Hause fest und bewegen sich zum Teil kaum noch. Dabei ist regelmäßige Bewegung gerade für den betagten Körper lebenswichtig.

„Ältere Menschen brauchen kontinuierlich körperliche Bewegung, ihre Systeme fahren viel schneller herunter“, sagt der Sportmediziner Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS), „Leistungsabfall und Muskelabbau machen sich bei ihnen schneller bemerkbar als bei jüngeren Bevölkerungsgruppen.“

„Ich bin tief besorgt“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ein minimales Bewegungspensum von zweieinhalb Stunden pro Woche. Corona bedeutet in dieser Hinsicht eine tiefgreifende Zäsur. „Schon nach einer weitgehenden Inaktivität von 7 bis 10 Tagen lässt die körperliche Leistungsfähigkeit um 20 bis 30 Prozent nach“, gibt Sportmediziner Predel zu Bedenken.

Und der Shutdown dauert nun schon fast zwei Monate – für manche Bereiche des Sports, wie etwa den Schwimmsport mit der bereits seit Monaten andauernden Schließung der Bäder, teilweise schon länger. „Gerade leistungsorientierte Masters-Athleten brauchen das regelmäßige Training, sonst bricht ihr Leistungsniveau zum Teil dramatisch ein“, so Predel. „Was diese Gruppe der Sportler betrifft, bin ich tief besorgt.“

Zu dieser Gruppe gehört auch Dieter Wolf. Der 83-Jährige von der TSV Bayer Dormagen ist mehrfacher Welt- und Europameister im Steinstoßen, einer Spezialdisziplin des Rasenkraftsports, bei der Steine bis zu 50 Kilo schwere Natursteine geworfen werden. „Ich war topfit und wollte dieses Jahr eigentlich noch ein paar Rekorde holen“, sagt Wolf, „aber es ist ja alles abgesagt worden.“

Auch die sozialen Auswirkungen sind gravierend

Das Wettkampfsjahr war für die meisten Masters-Athleten ein Totalausfall. Wegen Corona fielen in manchen Sportarten sämtliche Meisterschaften aus. David Deister, Masters-Beauftragter des Deutschen Leichtathletikverbands (DLV), spricht von einer herausfordernden Situation: „Gerade unsere älteren Athleten brauchen eine Struktur, einen Rhythmus, den sie vor allem im Sport finden. Und diese Struktur geht zurzeit verloren, denn es findet kein Vereinstraining statt, keine Wettkämpfe.“

Die Konsequenzen sind vielfältig. Nicht nur die körperlichen Folgen machen den Athleten zu schaffen, auch die sozialen Auswirkungen der monatelangen Quarantäne sind gravierend. „Den Senioren fehlt das Ziel und der Sinn“, so Deister. „Es geht auch vollkommen das soziale Miteinander verloren, das der Sport bietet. Und vergessen wir nicht, den Wettkämpfern wird ihr Wetteifermotiv genommen.“

Wie wichtig das Wetteifern nicht nur für die Motivation der älteren Sportler ist, sondern auch für das Verhindern schwerer Krankheiten, das betont Eva-Marie Kessler von der Medical Business School Berlin (MBS). „Für die Prävention von kognitiven Abbauprozessen kann Bewegungsmangel verheerend sein, denn wenn etwas effektiv zur Vorbeugung von Demenz beitragen kann, dann ist es körperliche Aktivität. Sport ist in dieser Hinsicht auch wirkungsvoller als kognitives Training, das zeigen zahlreiche Studien.“

Die Gerontopsychologin verweist darauf, dass im Laufe der Pandemie Einsamkeit unter den älteren Menschen im Durchschnitt zugenommen habe. Kessler kritisiert in der Berichterstattung zur Pandemie die „Wiederkehr des einseitig-negativen Bildes älterer Menschen als Schwache, Schutz- und Hilfsbedürftige“. Ältere würden nur noch mit dem Label „Risikogruppe“ versehen, ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten häufig ausgeblendet. Sie verweist darauf, dass diese Gruppe vielfach über eine ausgeprägte Resilienz verfügt.

„Die vielen körperlichen Einschränkungen und Verluste, die wir mit zunehmendem Alter feststellen, führt für die Mehrheit älterer Menschen nachweislich nicht zu geringerer Lebenszufriedenheit. Diesem sogenannten Wohlbefindensparadoxon liegt die Fähigkeit zugrunde, sich auf eine Handlungsoption zu konzentrieren, sich zu fokussieren und Prioritäten zu setzen, um die negativen Folgeerscheinungen von körperlichem Abbau zu kompensieren“, so Kessler. „Diese Prioritätensetzung gelingt älteren Menschen besser.“

So wie Steinstoßer Wolf. Er versucht, aus der Not eine Tugend zu machen und betreibt seit Monaten nur noch Krafttraining im Keller seines Hauses. „Ich bin so stark wie lange nicht mehr“, sagt der 84-jährige. Einen Stein hat er mit seiner Trainingsgruppe aber lange nicht mehr geworfen. Sportmediziner Predel sieht diese Entwicklung mit Sorge: „Es ist auch nicht damit getan, den Leuten zu sagen, sie sollen doch in den Wald laufen gehen. Nein, die brauchen ganz gezielt das Training, besonders in der Gruppe, das Muskel- und Koordinationstraining, um ihr Leistungslevel zu halten.“

Verbände hoffen auf ein Signal der Politik

Auch Ute Blessing, beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) für den Sport der Älteren zuständig, weiß um die Gefahren, die aus den enormen Einschränkungen für die Senioren resultieren: „Die Gruppe der Senioren ist zwar insgesamt sehr fit, aber ihre Abwehrkräfte werden ganz wesentlich durch den Sport gestärkt. Wenn die Möglichkeiten zum Sport nun nicht mehr gegeben sind, kann das gesundheitliche Folgen haben. Es droht uns nicht nur eine wirtschaftliche, sondern auch eine Bewegungsinsolvenz.“ Die Folgen dieser Insolvenz würde das Gesundheitssystem erst in einigen Jahren zu spüren bekommen. Aber sie wären vermutlich dramatisch.

Umso mehr hoffen die Verbände auch auf ein Signal der Politik, den Breitensport bei allen momentanen Schwierigkeiten nicht zu vergessen. „In dieser Pandemie steht der organisierte Sport nicht infrage, er ist Teil der Antwort“, sagt David Deister vom DLV. Was nach wie vor fehlt, ist eine realistische Perspektive für die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs. „Wir hoffen natürlich darauf, dass man im Frühjahr zumindest schon wieder draußen Sport machen kann, aber das weiß aktuell niemand“, sagt Ute Blessing. „Ab Mitte Januar wird sich abzeichnen, ob wir im Sommer dann auch wieder Wettkämpfe und Meisterschaften durchführen können.“

Solange sitzen betagte Mastersathleten wie Quaas und Wolf zu Hause still und warten. Darauf, dass der Fluch des Virus verschwindet. „Manchmal, wenn ich so allein in meinem Keller sitze, fühl ich mich ein wenig verloren“, sagt Wolf. Der Kraftsportler gibt zu: „Dann verdrücke ich auch schon mal das ein oder andere Tränchen.“

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert.
Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/223415748>