So läuft's

Bewegung Corona schränkt Sportler ein. Viele fangen an zu joggen. Worauf man achten sollte

VON MICHAEL MUNKLER

Kempten/Scheidegg Seit die verschärften Ausgangssperren in Bayern gelten, sämtliche Sportstätten und Fitness-Studios dicht und Bäder sowie Saunen geschlossen sind, haben Sportler ein Problem: Wo und wie können sie sich jetzt noch fit halten? Immerhin: Bis auf Weiteres sind Spaziergänge, Nordic Walking oder Joggen erlaubt. Aber nur alleine oder mit Menschen, mit denen man im Haushalt zusammenlebt. Derzeit sind überall in der Region ungewöhnlich viele Spaziergänger, Wanderer und Jogger unterwegs.

Diplom-Sportlehrer Markus Weber vom sportmedizinischen Diagnostikzentrum im Westallgäuer Scheidegg berichtet von zahlreichen Anfragen. Die Menschen wollten auch in Zeiten der Corona-Pandemie aktiv sein und durch Bewegung ihr Immunsystem stärken. Und so kommt manch einer, der sonst Fußball oder Tennis spielt, in der Halle klettert oder sich im Fitnessstudio austobt jetzt – man könnte fast sagen gezwungenermaßen – zum Joggen.

Die Vorteile dieses Sports sind offensichtlich, sagt Weber: Joggen kann man überall, bei jedem Wetter, morgens oder abends und Jogger benötigen keine teure Ausrüstung. Aber: An den Schuhen sollte man nicht sparen.

Markus Weber

Nach Ansicht von Experten neigen vor allem Anfänger dazu, zu schnell zu joggen. Weber: „Das ist ein typisches Männerproblem." Vor allem in dieser Zeit gehe es aber darum, durch Sport das Immunsystem zu stärken und stabil zu halten. Genau das aber ist mit lockeren, entspannten Trainingseinheiten zu erreichen. Generell gilt, vor allem auch für ältere Sportler: Lieber länger laufen und langsam als schneller und kurz. „Je länger die Einheit ist, desto wichtiger ist das Einhalten der Pulswerte", sagt Weber. Ein zu schnelles Tempo aber gebe dem Immunsystem jedes Mal einen „Dämpfer".

Tipps hat der Laufexperte auch für ambitionierte Sportler: Die könnten in Zeiten der Corona-Krise durch Laufen an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten und diese verbessern. Für die nächste Zeit seien ja ohnehin alle sportlichen Wettkämpfe abgesagt, weswegen schnellere Trainingseinheiten für ein gutes Wettkampftempo „aktuell keinen Sinn machen".

Es muss aber nicht immer der Laufsport sein: Vor allem für Anfänger kann es auch sinnvoll sein, zu walken oder im Wechsel langsam zu laufen und zu gehen. Das entlaste den Bewegungsapparat, sagt Weber. Kein Thema ist das derzeit kalte und windige Wetter: Der Aufenthalt und die Bewegung im Freien sind nach Ansicht von Medizinern auf jeden Fall gesund. Zudem kurbelt Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D in den Körperzellen an. Unter anderem stärkt Vitamin D die Abwehrkräfte des Körpers. Genauso wichtig wie Bewegungseinheiten sind für den Körper aber auch Ruhe und Regeration als Ausgleich. Zudem warnt Weber: Bei jeglichem Anzeichen auf eine Infektion sollte auf sportliche Aktivität verzichtet werden – also beispielsweise bei Halskratzen, Husten, Atembeschwerden und erst recht bei Fieber.

„Ein Stück Freiheit erleben"

Wer also einige Regeln beachtet, der könne in diesen schwierigen Tagen beim Joggen „ein Stück Freiheit erleben", findet Weber. Wissenschaftler haben festgestellt, dass es beim Sport zu einer verstärkten Ausschüttung von Hormonen kommt, die bei uns für Glücksgefühle sorgen und die Stimmung aufhellen. Und das kann in diesen Tagen wohl jeder gebrauchen.