

Tod im Sessel

Ein weiterer Lockdown im Sport, sagt der Sportmediziner Perikles Simon, werde die fatalen Folgen für Alt und Jung erweitern. Er beklagt die Kurzsichtigkeit der Politik, einen Kotau der Verbände und fordert eine Risikoabwägung.

Warum ist Bewegungsfreiheit, Sport so wichtig?

Weil pro Jahr in Deutschland rund 80 000 Menschen an den Folgen ihrer Sesshaftigkeit sterben, und zwar an dieser als einziger Ursache. An diese Menschen, die oftmals jahrelang an offenen Beinen, dann amputierten Gliedmaßen und frühzeitig schwindenden Sinnesorganen litten, haben wir noch nie kollektiv gedacht. Die meisten von uns denken, Bewegungsarmut sei ein selbstverschuldetes Schicksal. Das halte ich für nicht korrekt, denn das Bewegungsverhalten und unsere Volksgesundheit steuern wir in Deutschland von Geburt an auf Sicht mit paradoxer Prävention. Ansagen wie: Händeklatschen, Kniebeuge, sind die konkretesten Bewegungsmaßnahmen für diese Pandemie.

Sie meinen den Rat der Bundeskanzlerin an die Sportfreunde: Fenster auf und Kniebeugen machen?

Ja. Gemeinhin halten wir es für eine Selbstverständlichkeit, dass sich jeder fit halten kann. Ich pointiere mal, was ich an Schwingungen zum Thema seit Monaten empfangen. An Covid-19 erkrankt man, weil einen ein Kind, ein Sportler, ein Outdoor-Raver oder ein Hochhausbewohner völlig unverschuldet in Gefahr bringt. Bei Bewegungsarmut ist man selbst schuld. Das halte ich für eine folgenschwere Fehlwahrnehmung.

Was halten Sie dann von der Behauptung, der von der Bundesregierung gewünschte nächste Lockdown, zwei Wochen, vielleicht ein, zwei Monate oder gar bis in den Spätsommer, sei auch ohne Sport zu verkraften?

Jedem Siebzigjährigen, der schon mal ein halbes Jahr auf seinen Sport verzichten musste, ist klar, dass man schwerlich das alte Level an Fitness und Wohlbefinden

wieder erreicht. Allerdings weiß dieser Personenkreis das. Er kommt noch einigermaßen gut mit dem Dauer-Lockdown klar. Die meisten meiner Kolleginnen und Kollegen, die sich mit frühkindlicher Sporterziehung und nachhaltiger Bewegungsförderung auskennen, sagen mir, dass die zurückliegenden Monate für Kinder im Alter zwischen zwei und acht für das restliche Leben bereits prägend waren. In Frankreich hat man sich die Mühe gemacht, die Anstiege der Sesshaftigkeit vor dem Bildschirm und die Verluste an Bewegungszeit zu erfassen. Die Kinder in der Pubertät sind demnach mit einem Verlust von mehr als 50 Prozent an Bewegungszeit und einer genau gegenläufigen Bildschirmzeit noch etwas stärker betroffen als Kinder unter zwölf Jahren. Die psychischen Folgen der Vereinsamung sind zudem verheerend für alle Bildungsschichten mit entsprechender Zunahme der tödlichsten aller Jugendkrankheiten, der Magersucht. Auch die Gewalt gegen Kinder hat deutlich zugenommen.

Also müsste es statt des Lockdowns im Sport, dem Ende des erst seit März wieder erlaubten Trainings für Kinder bis zu 14 Jahren, eine Freiheit für Sport geben, möglichst Sportunterricht in der Schule?

Im Vorschul- und Grundschulbereich hätten wir noch die meisten Chancen, Bewegungsarmut und die Freudlosigkeit an Bewegung zu bekämpfen. Wie auch auf den weiterführenden Schulen gibt es in der Pandemie jedoch nur noch einzelne vielversprechende Ansätze und Notlösungen.

Wie können Sie feststellen, dass eine Sportsperre, der Ausfall des Sportunterrichts fatale Wirkungen hat?

In einer Pandemie zeigt sich bei steigender Sitz- und Bildschirmzeit hervorragend, wie gut unsere Organisationsform des Sports – aber auch die anderer Schulfächer – in der Schule zurzeit ist. Ich gebe dem Schulsportunterricht die nicht vorhandene Note Sechs plus. Die Sechs für die Lehrpläne und das Plus für die viel zu wenigen Lehrerinnen und Lehrer, die überhaupt noch Schulsport unterrichten konnten. Die haben sich in der Krise aufgerieben, damit die Kinder gesunde, adäquate und dringend benötigte Qualitätszeit in physischer Interaktion miteinander hatten. Sicher viele, aber deutschlandweit klar zu wenige, haben es trotz aller Hindernisse noch geschafft, die Psyche und Physis unserer Kinder etwas zu stabilisieren. Selten hätten wir den Schulsport und die AGs am Nachmittag so sehr gebraucht wie in der Pandemie. Wir haben eine Chance verpasst.

Welche?

Die Pandemie hätte zu nie für möglich gehaltener Kreativität im Umgang mit Wind, Wetter und den soziogeographischen Gegebenheiten führen können. In Teilen gab es schon fächerübergreifenden Unterricht im Freien an realen Objekten oder interessanten sozialen Aspekten und theoretischen Konstrukten orientiert, der selbst Kinder mit etwas schlechteren körperlichen Voraussetzungen Freude und eventuell noch nie dagewesene Integration in den Sportunterricht hätte bereiten können.

Warum ist es nicht dazu gekommen?

Auf Beschwerde einzelner Eltern hin haben Schulleitungen diesen für die allermeisten Schüler sehr wichtigen Unterricht nicht selten komplett eingestellt. Zu gefährlich, zu unkontrollierbar, versicherungstechnisch problematisch, zu kalt, keine Dusch- und Umkleidemöglichkeiten. Hier werden wir in Zukunft Wege finden müssen, wie wir mit der Besorgnis einzelner weniger, die es immer geben wird, geeignet umgehen können. Begleitend und oft motiviert durch angrenzende Fächer wie Biologie, Chemie, Physik, Sozialkunde und Geographie, in denen auch feld- und versuchsorientiertes Lernen stark eingeschränkt war, hätte noch deutlich mehr begleitende Theorie in die Sportpraxis mit einfließen können. Zum Teil wurde dies noch möglich gemacht durch fächerübergreifende Projektarbeit unter Schülern in Kleingruppen, sobald wenigstens dieser phasenweise möglich war. Man könnte im Fach Sport viel mehr theoretische und fachinhaltliche Hausaufgaben vergeben. Nutzt man diese Möglichkeit nicht, wird Sport gegenüber den anderen Fächern diskreditiert und dauerhaft viel zu sehr auf eine reine körperliche Leistungsschau herabgesetzt.

Sie haben uns im Mai 2020 gesagt, dass der Sport in der Pandemie eine wichtige Rolle spielen kann, wenn seine Wirkung auf die Menschen entsprechend gewürdigt wird. Welche Rolle hat der Sport seitdem gespielt?

Schnell und professionell wurden die Sportbereiche mit Strahlkraft und mit gesundem finanziellem Hintergrund, der olympische Sport, der Profisport und recht bald der Nachwuchsleistungssport als wichtiger Zulieferer in die Lage versetzt, weiter laufen zu können – mit fraglos extrem hohen Hygiene- und Testhürden. Politisch unterstützt entstanden Sonderstellungen für den Spitzensport und die Großindustrie. Zu befürchten war und ist aber, dass damit der Rückkauf der Freiheit für andere, finanziell schwächere Bereiche der Gesellschaft wie Kunst, Kultur, Alters- und Pflegeheime, aber vor allem die Bildungsbereiche fast unmöglich werden könnte. Denn zu schnell und unreflektiert wurden unüberwindbare Hygiene- und Testhürden zur neuen Normalität erklärt, die sogar theoretisch aufgrund einge-

schränkter Ressourcen mit allem Geld der Welt nicht mehr von den Bildungs- und Sozialbereichen der Gesellschaft überwunden werden können. Für Pandemieexperten stand im Mai vergangenen Jahres fest, dass Gesundheits- und Breitensport für Kinder wie Senioren dauerhaft eingestellt werden dürften. Wie in anderen Bereichen der Gesellschaft haben die Finanzstarken die Finanzschwachen indirekt gelähmt, da gibt es keine Gnade, kaum Hilfe, nicht einmal Pseudosolidarität. Meiner Meinung nach hat außer Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble und mit einigen Monaten Verspätung der Ethikrat kaum einer versucht, einen gesellschaftlichen Diskurs zum Rückkauf von Freiheitsrechten anzuregen. Statt die Gedanken des Ethikrates zu reflektieren, herrschen in Politik und Medien Pseudodiskussionen um eine Inzidenzzahl 100, die letztlich die neue 35 ist, und darum, dass das Gewäsch von gestern morgen schon nicht mehr berechtigt, den Friseur zu besuchen.

Was müsste der organisierte Sport tun, um wieder ins Spiel zu kommen?

Er müsste im Verbund mit anderen für unser Sozialleben wichtigen Bereichen einen mehr als nur einseitig auf das virale Geschehen begrenzten Blick auf die Pandemie anregen. Denn sonst droht der dauerhafte On-Off-Lockdown durch Steuerungsversuche auf Sicht. Die Erkenntnis, dass es mehr als Tests, Hygienemaßnahmen und Impfung im Einsatz gegen die Pandemie gibt und dass man einen schnellen Diskurs zum Rückkauf von Freiheitsrechten benötigt, wird über das Schicksal des Breitensports entscheiden. Sollte es hier auch weiterhin keine Diskussionen und keine längerfristigen Lösungen geben, dann gibt es eben höchstens noch Individualsport auf Sichtabstand.

Und das ist problematisch?

Für Senioren nicht so ganz, aber für Kinder ist das zu unattraktiv und für die Entwicklung und Gesundheit ist der Individualsport weitgehend bedeutungslos. Man kann sich dann auf viele Jahre im „ehemaligen Breitensport“ darauf konzentrieren, irgendwie die mittel- bis längerfristigen Gesundheitsschäden etwas abmildern zu wollen.

Die Sportverbände haben erst zum Ende des Winters begonnen, öffentlich massiver auf die Bedeutung des Breitensports in einer Pandemie zu pochen. Haben sie versagt?

Ja.

Was hätten sie tun sollen?

Man hätte nicht so leicht der Politik den Gefallen tun sollen, den Sport als „Show“, als „schönste Nebensache der Welt“ – eben als Opium für das Volk – ablaufen zu lassen. Man hätte viel mehr Solidarität mit dem Breitensport, der Kunst und der Kultur zeigen müssen, die sich keine aberwitzigen Hygienekonzepte verordnen können, die drohen kaputtzugehen.

Unsere Recherche hat ergeben, dass der organisierte Sport trotz seiner großen Verankerung mit 90 000 Vereinen nicht angemessen auf Bundesebene ernst genommen wird. Woran liegt das?

Daran, dass die Angst des Souveräns eine zentrale Rolle spielt. Wir diskutieren überwiegend nur kurzfristige Reaktionen auf die rein virusbedingten, kurzfristigen Entwicklungen. Dies verfestigt den Eindruck, dass kurzfristige Interventionen das Wichtigste seien. Unsere Reaktionen sind dann mit der Angst vor anderen Menschen als Überträgern verknüpft, und diese Angst berechtigt in unseren Augen zu kurzfristig angesetzten Einschränkungen möglichst der Freiheit der anderen Menschen; aber nicht der eigenen Freiheiten. Denn man selbst ist ja nicht das Problem, die jeweils anderen sind die Bedrohung – siehe auch Bund-Länder-Konferenz. Deshalb gibt es keine Diskussion über langfristige Strategien. Wir drehen uns vor lauter Angst vor anderen im Kreis. Dies ist dauerhaft ein unsoziales Verhalten aus Angst.

Bleiben wir bei der begründeten Angst. 40 Prozent der Bevölkerung gehören zur Risikogruppe, hat Gesundheitsminister Spahn gesagt. Ist es dann nicht vernünftig, den Sport in Schule, Kindergarten und Verein zu stoppen?

Ich glaube, da liegt eine Verwechslung vor. 40 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind komplett physisch inaktiv. Es stimmt, dass diese Personen für fast alle akuten und chronischen Erkrankungen ein mindestens zwei- bis dreifach erhöhtes Sterblichkeitsrisiko haben. Schauen wir hingegen darauf, wie Sars-CoV-2 die Sterblichkeit bestimmter Bevölkerungsgruppen über das Normalmaß erhöht, zeigt sich in weiten Teilen ein wesentlich moderateres Bild. Interessanterweise hat ein Mensch mit erkanntem und behandeltem Bluthochdruck nach einer aktuellen Publikation in der Fachzeitschrift „Nature“ ein 0,89-fach niedrigeres Sterblichkeitsrisiko, Asthma erhöht das Sterblichkeitsrisiko nicht, schwere Lungenerkrankungen erhöhen die Sterblichkeit auf das 1,5-fache, und bei einer akuten Krebserkrankung ist das Risiko gerade mal rund zwei- bis dreifach erhöht. Doch kommen wir zur einzigen, zur echten Risikogruppe. Gegenüber den unter Vierzigjährigen

haben die über Siebzigjährigen ein hundertfach und die Achtzigjährigen ein 350-fach erhöhtes Risiko, an Sars-CoV-2 zu versterben. Es ist seitens der Politik sehr problematisch, diesen klaren Aspekt zu verwässern und hier nicht entsprechend so, wie das die Ständige Impfkommision gemacht hatte, eine ganz akzentuierte Priorisierung gemäß des Alters bei der Impfung vorzunehmen.

Welche?

Man müsste dem gezielten Schutz der Älteren das Hauptaugenmerk schenken, wenn wir diese Zahlen, die wir seit Ende März sicher kennen, endlich berücksichtigen würden. Glaubt man den Daten einer

von der Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) publizierten Metaanalyse, so besteht nur für über Siebzigjährige ein höheres Sterberisiko durch Covid-19 als durch Influenza A. Es gibt in Deutschland eine Masernimpfpflicht für Kinder, die sich seit vielen Monaten im Bildungs- und Bewegungs-Lockdown befinden. Man könnte sogar einmal darüber nachdenken, ob nicht nach einer verpflichtenden Impfung unserer über Siebzigjährigen unsere unter Siebzigjährigen für den Erhalt der Gesundheit ein ganz weitgehend normales Leben führen sollten.

Mit Sport im Verein etwa?

Das wäre einer der ersten Bereiche, die unmittelbar aus rationalen Gründen rund um die Gesunderhaltung der Bevölkerung mit etwas mehr Vertrauen und Zutrauen in das vorsichtige Pandemie-adäquate Verhalten der Sporttreibenden geöffnet werden können.

Es sterben auch junge Menschen...

Seit in England die neue britische Mutante überwiegend kursiert, ist die Übersterblichkeit der 15- bis 64-Jährigen höher über den Fünfjahresdurchschnitt angestiegen als die der über 85-Jährigen, das stimmt. Dabei ging der Blick etwas vorbei an dem Alter der gesichert an Covid-19 Versterbenden. Es blieb gleich. Woran dann die jungen Menschen in England und Wales gerade sterben, wenn eben sicher nicht an Sars-CoV-2, müssten wir sehr schnell zu klären versuchen. In England wurden zum Beispiel im ersten Lockdown viele Patienten mit Krebserkrankungen nicht mehr schnell genug diagnostiziert und behandelt. Die ersten Folgen fangen wir womöglich jetzt erst an zu sehen und besser zu verstehen. Eine zu starke Fokussierung auf den Lockdown als Maßnahme erscheint jedenfalls gesundheits-

politisch sehr problematisch, auch aus Sicht von eben anderen Patientengruppen und älteren Menschen als den an Sars-CoV-2 Erkrankten.

Der nächste Lockdown dient Ihnen als Beleg für eine kurzsichtige Pandemie-Politik. Ist er angesichts hoher Ansteckungszahlen und Virus-Varianten nicht geboten?

Nein! Auch die WHO hat noch einmal aktuell betont, dass es ein Irrtum sei, so auf Sicht zu steuern, als sei die Pandemie in ein paar Monaten vorbei. Prävention erfordert vor allem, auch langfristig ausgewogene gesundheitsförderliche Maßnahmen zu ergreifen. Dabei ist eines klar: Nicht nur die finanziellen Mittel sind begrenzt. Und wen ich auf der einen Seite mit Geld rette oder mit knappen personellen Ressourcen versorge, der fordert auf der anderen Seite seine Opfer. In so einer Situation sollte man sich wieder mehr an Best-Praxis-Beispielen orientieren, als an exponentiellen Modellierungen, also zum Beispiel an Ländern, die in der Pandemiebekämpfung viel geleistet haben und schon erkennbar besser als man selbst klarkommen.

Wie lange wird Corona den Sport beeinträchtigen, und warum wird das so sein?

Ein Steuern auf Sicht dürfte den Breitensport mindestens noch ein Jahr ganz wesentlich verhindern. Wenn wir uns nicht darauf einigen können und wollen, dass es für die Sportler und auch die Gesellschaft wesentlich größere Risiken gibt als Sars-CoV-2 und wir diese auch gemeinhin einfach so akzeptieren wie zum Beispiel die extrem tödliche Sesshaftigkeit, dann wird das den Sport völlig verändern.

Wie?

Der Sport wird so werden wie die Gesellschaft. Falls es so bleibt, wird er je nach Sichtweise intoleranter und unsozialer, oder er wird, wie es in dieser Krise schon bemerkt wurde, zu einem Zusammenhalt im Volk beitragen, der höher denn je sein wird. Ich tendiere zu Zweitem, denn der gesunde Mensch ist ein Zoon Politikon – ein Wesen, das bei allem Social Distancing nur mit und in der Gemeinschaft leben kann.

Das Gespräch führte Anno Hecker.