

Bewegung in der Corona-Krise

Die viel größere Pandemie ist schon unterwegs

Kinder und Jugendliche bewegen sich schon in normalen Zeiten zu wenig. In der Pandemie wurden die Sportmöglichkeiten nun wieder eingeschränkt. Die Folgen sind drastisch.

Von **Frank Hellmann**

23. April 2021, 11:06 Uhr / [371 Kommentare](#) /



© Maskot/plainpicture

Der neue Alltag für Sportvereine zeigt sich auf dem Sportplatz Babenhäuser Landstraße im Süden Frankfurts: Die Kinder der TG Sachsenhausen laufen einzeln und mit Maske über eine Stahltreppe auf den Sportplatz, der direkt am Stadtwald liegt. Der Verein ist einer der größten in Frankfurt. Er bietet Fußball, Handball, Gymnastik, Gesundheitssport, Tischtennis, Turnen, Volleyball und Zumba an. Seit Monaten stand das Vereinsleben still. Drinnen geht noch immer nichts. Draußen dürfen zumindest Kinder wieder Sport treiben.

Die machen einfache Übungen. Sie spielen Fangen, springen über Hürden und kurven um Hütchen. Sie lachen. Auf der monatelang verwaisten Tartanbahn herrscht wieder Leben: Montags kommen die Kleinsten im Alter von vier bis sechs Jahren. Dienstags sind die Sechs- und Siebenjährigen dran. Mittwochs die Acht- bis 14-Jährigen. Übungsleiter und Eltern stimmen sich und die Termine vor jedem Training in WhatsApp-Gruppen ab und pflegen Doodle-Listen. Alles ist sehr aufwendig, und doch auch ein kleiner Schritt zurück zu irgendeiner Form von Vereinssport in der Pandemie.

Nun aber drohen wieder Einschränkungen: Mit der Änderung am Infektionsschutzgesetz wird der kontaktlose Sport im Freien nur noch in Gruppen von maximal fünf Kindern unter 14 Jahren erlaubt sein. Die Übungsleiter müssen ein negatives Testergebnis nachweisen. Noch härtere Einschränkungen, die Sport wieder nur für Angehörige eines Hausstands erlauben, den Teamsport also erneut verboten hätten, wurden im Sportausschuss des Bundestags gerade noch eben verhindert.

Seit mehr als fünf Monaten befindet sich fast der gesamte Breitensport im Lockdown. Nur beim gescheiterten Plan mit der "atmenden Öffnungsmatrix" erhielt er eine Perspektive, jetzt werden die Regeln wieder strenger. Forschende sind empört, denn manche ihrer Ergebnisse zeigen, dass die Vorschriften zu streng sein könnten. Und bleibt Sport verboten, könnte der Lockdown, der kurzfristig Ansteckungen verhindern soll, langfristig einen anderen großen gesundheitlichen Schaden verursachen.

Sportmediziner sind daher aufgebracht. Und werden laut. "80.000 Menschen sterben pro Jahr an Bewegungsarmut in Deutschland", sagte Perikles Simon, Leiter der Abteilung Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz und einer der renommiertesten seines Fachs, neulich der *Mainzer Allgemeinen Zeitung*. Dass Menschen an den indirekten Folgen von zu wenig Bewegung leiden, dieser Effekt würde sich nun verstärken. Man müsse sich vor Augen führen, was es für ein Kind im Alter von zwei bis acht Jahren bedeute, wenn es ein Jahr lang bezüglich Bildung und Sport eingeschränkt

wird. "Bewegung ist lebensnotwendig, Bewegungsarmut fördert Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen. Die Politik in der Pandemie ist aber darauf ausgerichtet, dass Bewegung eigentlich egal ist."

Aus Simons Sicht stimmt der generelle Kurs seit Längerem nicht mehr: "Wir fahren aus einem Angst-Level heraus nur auf Sicht – und das nun schon seit einem Jahr." Dabei schaue man nur auf das virale Geschehen. Es gebe aber Kollateralschäden. Bei diesen psychischen und physischen Erkrankungen spiele fehlender Sport eine Schlüsselrolle: "Die Volksgesundheit lässt sich nicht nur an den Kranken bemessen. Wir haben nicht nur für die erkrankten Menschen eine Verantwortung, sondern auch gegenüber den Gesunden. Dieser Gedanke kommt mir zu kurz."

Der Unmut ist auch in den knapp 90.000 Vereinen zu spüren. Harald Seehausen ist Vorstandssprecher der SG Bornheim Grün-Weiß, einem 750 Mitglieder starken Stadtteilverein in Frankfurt, der sich als Treffpunkt sämtlicher Generationen und Kulturen versteht. Bestimmte Lockerungen für den Kindersport sind für ihn "unbedingt notwendig", die seelische und soziale Gesundheit zu fördern sei wichtig, vor allem jetzt, in den ersten Frühlingstagen.

Warum ist Sport noch immer nicht Teil der Lösung?

Mehr als die Hälfte seiner Vereinsmitglieder sind Jugendliche, ein Kinder- und Familienzentrum ist angegliedert. Grundschulkinder werden betreut, der Verein kümmert sich auch um Geflüchtete. Der 75-Jährige sagt, es müsse auch ein Bildungsangebot im außerschulischen Bereich geben. Einen Sportverein zum Beispiel. Auch der ist ein Bildungsort, besonders für Familien mit Migrationshintergrund.

Wenn alle nur drinnen aufeinander hocken, Kinder nur Vater und Mutter sehen, gehe das nicht lange gut. "Ich nehme immer gerne ein altes nigerianisches Sprichwort: Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf." Allmählich komme die Sache ja wieder in Gang: "Wir sehen gerade das Glück und die Zufriedenheit beim Sport." Seehausen sagt, er spüre aber auch die Angst, dass alles wieder eingestellt wird.

Nicht nur er stellt sich Fragen: Warum ist Sport noch immer nicht Teil der Lösung? Warum wird dem Sport indirekt unterstellt, er treibe die Infektionen nach oben, ohne seine präventive Funktion für das Gesundheitssystem zu sehen? Wäre es nicht besser, wenn unter Anleitung und in festen Gruppen Sport gemacht wird? Mit Tests und Nachverfolgbarkeit statt unkontrolliert im Park oder auf Playstation-Partys in Innenräumen?

Lars Schaade - "Die Jüngeren sind weiter auf die Solidarität der Gesellschaft angewiesen"

Der SPD-Gesundheitspolitiker Karl Lauterbach teilte auf Twitter zwar eine Studie, die zeigte, dass regelmäßiger Sport das Risiko einer schweren Covid-Erkrankung sehr stark reduziere [https://twitter.com/Karl_Lauterbach/status/1382390191122485250]. Erleichtert wird genau dieses Sporttreiben aber nicht. Und das, obwohl alles darauf hinweist, dass die Ansteckungsgefahr unter freiem Himmel wesentlich geringer ist als in Innenräumen. Der Aerosolexperte Gerhard Scheuch sagt deshalb: "Sport ist gesund, Sport tut gut – und er motiviert die Menschen, Innenräume zu verlassen. Er bringt sie an die frische Luft, wo so gut wie keine Ansteckungsfahr besteht."

Scheuch gehörte zu den Unterzeichnern eines Offenen Briefes der Gesellschaft für Aerosolforschung und wurde auch vom Gesundheitsausschuss angehört. Im Freien würden so gut wie keine Ansteckungen auftreten. Das gilt auch für den Fußball, sagt Scheuch in einem Interview auf der Plattform des DFB [<https://www.dfb.de/news/detail/aerosol-experte-scheuch-fussball-ist-voellig-unbedenklich-226579/>]. "Spielformen, Zweikämpfe, also ein ganz normales Mannschaftstraining sind problemlos möglich. Kleingruppen und Training streng auf Abstand ergeben keinen Sinn." Er fordert: "Lasst die Leute, speziell die Kinder, wieder kicken. Es ist ja Wahnsinn, was wir aktuell machen."

Besonders krass wirkte für ihn, dass anfangs Fußbälle desinfiziert worden sind. "Gut gemeint, aber letztlich Unsinn. Da hätte man genauso gut einen Zauberspruch aufsagen können." Der Hauptübertragungsweg seien die Aerosole in der Luft – und die können auch in großen Sporthallen bei guten Lüftungen entweichen, wenn sich nicht zu viele Menschen versammeln. Deshalb hätte Scheuch selbst bei Indoorsport keine zu großen Bedenken.

"Wir produzieren eine verlorene Generation"

Auch Ingo Froböse, Leiter mehrerer Institute an der Deutschen Sporthochschule, findet es höchst problematisch, "dass der Sport, der sonst immer mit großer gesundheitlicher Relevanz verbunden wurde, aktuell in eine Ecke gedrängt wird." Er gab der Seite *fussball.de* ein langes Interview: [<http://www.fussball.de/newsdetail/experte-warnt-vor-bewegungsmangel-pandemie/-/article-id/226600#!/>] "Die Politik sagt, es sei höchst gefährlich, in der aktuellen Situation Sport zu treiben. Dadurch leidet der Sport unter einem Image- und Attraktivitätsverlust. Das macht mir große Sorge." Die Sportabstinenz führe dazu, dass sich Kinder andere Beschäftigungen suchten. Playstation statt Bolzplatz war schon im ersten, viel kürzeren Lockdown ein Problem.

Froböse weist darauf hin, dass mangelnde Bewegung in den vergangenen Jahren sich jetzt schon drastisch niederschlägt: "Täglich sterben bundesweit circa 300 Menschen an den

Folgen von Diabetes Typ 2." Eine Erkrankung, die auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen ist. Auch Bluthochdruck und Übergewicht breiten sich unter Heranwachsenden aus. "Das ist für mich als Sport- und Präventionsexperte erschreckend, denn hier ist eine viel größere Pandemie unterwegs als die, die wir gerade bekämpfen. Wir erleben eine Bewegungsmangel-Pandemie mit gravierenden Folgen. Das wird unser Gesundheitssystem in den kommenden Jahren komplett überlasten", sagt Froböse.

Auch die geistige Entwicklung der Kinder werde beeinträchtigt: "Es entstehen Aggressivitätspotenziale, die sich aus dem ständigen Aufeinandersitzen zu Hause ergeben und normalerweise ideal durch Sport abgebaut werden können." Er bekomme täglich Nachrichten von Menschen, die sich Gedanken machen, die Strategien und Konzepte entworfen haben, die auch viel Geld investiert haben, um den Vereinssport in angepasster Form wieder zu ermöglichen. Das meiste davon geschieht in ehrenamtlicher Arbeit.

Auch deshalb greift der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) mittlerweile zu drastischen Worten. DOSB-Vizepräsident Andreas Silbersack sagte dem Sportausschuss: "Wir haben eine dramatische Situation." Betroffene seien bis zu 1,5 Millionen Kinder, die mit Fettleibigkeit, Essstörungen und psychischen Problemen beschäftigt seien, die Tendenz sei stark steigend. "Ich bitte den Sportausschuss, dies als Hilfeschrei anzusehen. (...) Wir produzieren eine verlorene Generation. Die Bewegung, die wir für die Kinder brauchen, ist eine Investition in die Zukunft."