



Aktiv und fit während der Corona-Pandemie

Angesichts der aktuellen Covid-19-Pandemie und der damit verbundenen Reduktion sozialer Kontakte, der Schließung von Fitnessstudios und Sportvereinen, stellt das BIPS im Folgenden Beispiele vor, wie sich die Bevölkerung trotz (oder gerade wegen) der Covid-19-Pandemie aktiv bewegen und fit halten kann, um sich den besonderen Auswirkungen der Pandemie bestmöglich zu stellen.

Warum ist Bewegung und Fitness wichtig?

Ein ausreichendes Maß an Bewegung zur Stärkung der körperlichen Fitness ist wichtig für die Gesundheit. In Zeiten von Infektionskrankheiten wie der aktuellen Corona-Epidemie, kommen Bewegung und Fitness sogar eine noch größere Bedeutung zu, denn Bewegung und Fitness

- steigern die Funktion des Immunsystems!
- verschaffen dem Körper mehr Widerstandsfähigkeit bei Infektionen!
- reduzieren Stress und Ängste, insbesondere bei der aktuellen Isolation!

Für wen ist Bewegung und Fitness wichtig?

Die Vorteile von Bewegung und Fitness sind für alle Personengruppen relevant, unabhängig von Alter und Vorerkrankungen. Im Allgemeinen sollten einige Risikogruppen besondere Maßnahmen treffen (stimmen Sie sich telefonisch mit Ihrem Arzt ab), wenn sie sich bewegen und fit halten wollen. Zu diesen Risikogruppen gehören:

- Personen mit chronischen Erkrankungen, z. B. Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Personen, die älter als 65 Jahre sind und längere Zeit keine oder sehr wenig körperliche Belastungen (z. B. Sport) durchgeführt haben

Zusätzlich sollten aktuell auch folgende Gruppen besondere Vorsicht walten lassen, bei denen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen schwereren Verlauf einer Covid-19-Infektion besteht:

- Raucher
- Personen ab 50-60 Jahren
- Personen mit
 - Lungenerkrankungen
 - Krebserkrankungen
 - einem geschwächten Immunsystem, etwa durch eine Erkrankung und/oder durch die Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, z. B. Cortison)

Da aber auch für diese Risikogruppen deutliche gesundheitliche Vorteile durch Bewegung und Fitness zu erwarten sind, sollten diese Personen sich ebenfalls ausreichend bewegen und fit halten, dabei

aber unbedingt die aktuellen Empfehlungen zur Reduktion der Ansteckungsgefahr mit Covid-19 beachten. Dies kann gewährleistet werden, in dem sich diese Personen nur im häuslichen Umfeld bewegen und fit halten.

Wie kann ich mich während der Covid-19-Pandemie bewegen und fit halten?

Allgemein wird ein Mix aus täglicher aerober Aktivität (d. h. Bewegung mit mittlere bis höherer Intensität, z. B. Spazierengehen oder Radfahren) und zwei Einheiten pro Woche mit Krafttraining empfohlen. Generell gilt: egal ob 2, 5, 10 oder 30 Minuten – jede Bewegung zählt, egal wann, egal wo.

Beispiele für aerobe Aktivitäten zu Hause:

- Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, und gehen Sie dabei im oder um das Haus spazieren. Besonders effektiv: gehen Sie Treppen im Haus hoch und herunter, ca. 10-15 Minuten, 2-3 Mal pro Tag
- Tanzen Sie (eventuell mit Ihren Kindern?) zur Lieblingsmusik
- Seilspringen
- Nutzen Sie ein Trainingsvideo aus dem Internet
- Benutzen Sie Ihren Heimtrainer

Beispiele für aerobe Aktivitäten außerhalb des Hauses (beachten Sie dabei unbedingt die regionalen Vorgaben bzgl. der Covid-19-Pandemie)

- Gehen Sie in Ihrer Nachbarschaft spazieren, oder joggen Sie eine kleine Runde, 2 Mal pro Tag (Halten Sie dabei 2 Meter Abstand zu anderen Personen)
- Machen Sie eine Radtour
- Machen Sie Gartenarbeit (der Frühling kommt!)
- Spielen Sie im Garten/im Park Spiele mit Ihrer Familie (Abstand zu anderen einhalten)

Im Auftrag des BIPS, Ansprechperson: Mirko Brandes

Quellen:

- American College of Sports Medicine: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Zugriff am 31.3.2020.
- RKI, SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19), https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText2. Zugriff am 31.3.2020.