

**KALENDERBLATT:
2. MAI****EREIGNISSE**

2019: Konstanz ruft als erste Kommune Deutschlands mit einem einstimmigen Beschluss im Gemeinderat den Klimanotstand aus. Bundesweit schließen sich daraufhin Städte an.

2000: Hessen nimmt die ersten elektronischen Fußfesseln der deutschen Justizgeschichte in Betrieb.

1990: In Budapest konstituiert sich das seit 40 Jahren erste freigeählte Parlament Ungarns. Präsident wird der liberale Vorsitzende des Schriftstellerverbandes, Arpad Göncz.

1945: Berlin kapituliert zum Ende des Zweiten Weltkriegs vor der Roten Armee.

GEBURTSTAG

David Beckham (45): englischer Fußballer, Ehemann von Ex-Spice Girl Victoria Adams

Donatella Versace (65): italienische Modeschöpferin

Bianca Jagger (70): amerikanische Menschenrechtlerin, Ex-Frau von Mick Jagger (1971-79, gemeinsame Tochter Jade), Alternativer Nobelpreis 2004

TODESTAG

Werner Veigel: deutscher Nachrichtensprecher, Chefsprecher der „Tagesschau“ von 1987 bis 1995 (1928-1995)

Ruth Rendell: britische Krimiautorin, Pseudonym Barbara Vine seit 1985 („Die im Dunkeln sieht man doch“), 1930-2015

**KALENDERBLATT:
3. MAI****EREIGNISSE**

2010: Mit scharfen Angriffen gegen die USA sorgt Irans Präsident Mahmud Ahmadinedschad für einen Eklat auf der UN-Konferenz zum Atomwaffensperrvertrag (3. bis 28. Mai). Er bezichtigt die USA der Aggressivität, des Vertrauensbruchs und der Lüge. Mehrere Delegierte verlassen daraufhin den Saal.

2005: Der erste Weltmalariabericht wird in Genf von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorgelegt. Jährlich sterben an der Infektionskrankheit rund eine Million Menschen.

1960: Die Europäische Freihandelszone Efta wird mit sieben Mitgliedern gegründet. Der Gründungsvertrag, die sogenannte Stockholmer Konvention, tritt in Kraft. Heute gehören ihr nur noch Island, Norwegen, Liechtenstein und die Schweiz an.

1945: Britische Truppen nehmen Hamburg ein.

GEBURTSTAG

Jaron Lanier (60): amerikanischer Informatiker, Unternehmer, Autor („Gadget. Warum die Zukunft uns noch braucht“, „Wem gehört die Zukunft?“) und Musiker, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2014

Margarita Broich (60): deutsche Schauspielerin („Quellen des Lebens“)

TODESTAG

Daliah Lavi: israelische Sängerin („Oh, wann kommst Du?“, „Willst Du mit mir gehn?“) und Schauspielerin (Filme: James-Bond-Film „Casino Royale“ und „Old Shatterhand“), 1942-2017

INTERVIEW**Der Pandemie sportlich begegnen**

Laufen, ohne zu schnaufen: Man muss nicht an seine persönliche Leistungsgrenze gehen, um etwas für seinen Körper zu tun.

FOTO: EIBNER

Bewegung tut gerade jetzt not

MEDIZIN Für den Regensburger Arzt Frank Möckel ist die individuelle Fitness ein Schlüssel, um in der aktuellen Situation gesund zu bleiben.

VON HEINZ GLÄSER

Herr Dr. Möckel, die Pandemie schränkt unsere Bewegungsfreiheiten massiv ein. Viele Menschen sitzen tagein, tagaus im Homeoffice. Werden wir jetzt ein Volk von Fettleibigen?

(lacht) In der Tat gibt es erste Untersuchungen, die aufzeigen, dass sich die Leute weniger bewegen und damit fast logischerweise eine Gewichtszunahme einhergeht. Die entsprechenden Daten liegen vor, auch wenn ich bezweifle, dass sie für Gesamtdeutschland bereits repräsentativ sind. Dafür war der Zeitraum des Lockdowns noch zu kurz bemessen.

Puscht uns die Corona-Krise im Zeitraffer weiter in die digitale Arbeitswelt der Zukunft – mit allen Problematiken wie ständiger Online-Erreichbarkeit und chronischem Bewegungsmangel?

Überspitzt formuliert: Ja, ich glaube, so ist es. Das ist auch der Punkt, an dem jeder Mensch bewusst gegensteuern kann. Eines meiner Anliegen als Präsident des Sportärztesverbandes in Bayern ist es, auf diese rasante Veränderung der Arbeitswelt hinzuweisen.

Wie gehen wir mit psychischen Belastungen in der Krise um?

Es gibt noch kein Gegenmittel gegen das Virus. Es ist immer höchst belastend, im Angesicht einer Bedrohung hilflos zu sein. Das provoziert Unruhe, Stress und Ängste. Also drängt sich jedem individuell die Frage auf, was er selber tun kann. Dabei handelt es sich um ein Puzzle von Maßnahmen. Die Hygiene steht dabei selbstverständlich an erster Stelle, daran ist nicht zu rütteln. Darüber hinaus müssen wir uns über die Zeit hinwegretten, in der noch keine Impfung möglich ist.

Wie gelingt das am besten?

Ich komme auf das Thema Bewegung zurück, weil sie das Potenzial hat, uns gesund zu erhalten. Sollte es uns wider Erwarten und Gott behüte doch erwischen, sei es nun durch Corona oder ein anderes Virus, sind wir laienhaft gesagt gesundheitlich besser dafür gerüstet. Das hat etwas damit zu tun, was Bewegung in uns auslöst.

Sie zielen dabei primär auf die Stärkung des Immunsystems ab?

Ja, aber nicht nur. Das Immunsystem spielt eine ganz wichtige Rolle, aber wir dürfen das Herz-Kreislaufsystem und die Lunge nicht außer Acht lassen. Was viele Menschen nicht wissen: Wenn wir uns bewegen, löst das eine akute Entzündungsreaktion im Körper aus. Das lässt sich messen.

Und der Effekt?

Der Körper bremst anschließend diese Entzündung aus. Ich habe für mich den Leitsatz formuliert: Gesundheit braucht Training! Wir trainieren unser Immunsystem und bringen durch Bewegung genau jene Gegenspieler in unserem Körper in Schwung, die das Ausbrechen einer Entzündung verhindern. Die überschießende Reaktion des Immunsystems ist ja eines der großen Probleme, mit denen wir bei einer Corona-Infektion konfrontiert sind. Diese Reaktion hat viele Facetten, das lässt sich nicht verallgemeinern. Aber Bewegung ist auf jeden Fall hilfreich.

Auch zum Beispiel mit Blick auf die alljährliche Grippewelle?

Genau. Wenn wir von Bewegung sprechen, meinen wir einen universellen Mechanismus. Das größte Organ, das wir haben, ist ja nicht die Haut, auch wenn die meisten das denken. Das größte Organ ist die Muskulatur. Sie macht ein Drittel unseres Körpergewichts aus. Wir betrachten die Muskulatur oft als ein Stück Fleisch, das sich zusammenzieht und Kraft spendet. Aber unsere Muskulatur ist eine Art endokrines Organ, eine Drüse, die Botenstoffe ausschüttet. Von diesen Botenstoffen kennen wir mehr als 3000.

Und was bewirken sie?

Sie helfen, unsere Herzkranzgefäße of-

fen zu halten, sie regen unsere Gehirnzellen an. Die aktive Muskulatur ist genau das, was wir für unsere Gesundheit brauchen. Sie wirkt auf die verschiedenen Organe und beeinflusst das Immunsystem. Aber das passiert eben nur, wenn die Muskulatur aktiv ist. Bewegungslos den ganzen Tag auf dem Stuhl zu verharren, bringt nichts.

Was folgern Sie daraus?

Die Botschaft ist, möglichst viele Muskelgruppen zu bewegen. Vor allem die großen Muskelgruppen. Je mehr Muskeln ich aktiviere, desto mehr schüttele ich diese Botenstoffe aus.

Nun ist die Fitness individuell sehr unterschiedlich. Braucht es maßgeschneiderte Lösungen für sportliche und eher träge Menschen, für Ältere und Jüngere?

Genau! Es geht um unterschiedliche Zielgruppen. Diejenigen, die schon immer sportlich sehr aktiv waren, sollen natürlich weiterhin trainieren und ihren guten Fitnessstand konservieren. Bei vielen Sportlern fallen ja die Wettkämpfe derzeit komplett weg. Entsprechend bekomme ich die Anfragen:

ZUR PERSON

Vita: Dr. Frank Möckel (Foto: altfoto.de) ist in Chemnitz geboren, hat in Moskau Biomedizin und in Berlin Humanmedizin studiert.

Funktion: Der Präsident des Bayerischen Sportärztesverbandes betreibt eine Praxis im Regensburger Gewerbepark. Er leitet das Institut für Prävention und Sportmedizin. Schwerpunkte der Arbeit des 56-Jährigen sind sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und betriebliche Gesundheitsprogramme.

Was soll ich jetzt tun? Ich sage: Unbedingt weiter trainieren! Wir wissen, dass Bewegung auf einem mittleren Intensitätslevel, im sogenannten aeroben Bereich, das Immunsystem stärkt. Wenn ich zu viele intensive Einheiten absolviere, wird das Immunsystem eher geschwächt. Es kommt wie so häufig im Leben auf die richtige Dosis an. Jetzt, in einer Phase, in der keine Wettkämpfe stattfinden, sollte man ein Übermaß an Intensität vermeiden.

Und was empfehlen Sie untrainierten Menschen?

Ich drücke es mal laienhaft so aus: Laufen ohne zu schnaufen! Wenn wir uns diese Zielgruppe ansehen, plädiere ich für Bewegungshäppchen à zehn Minuten. Die wären für den Anfang schon hilfreich. Morgens zehn Minuten spazieren, mittags zehn Minuten, abends noch mal. Es muss nicht immer eine halbe Stunde sein, auch wenn sich dieses Gerücht hartnäckig hält.

Also gilt das alte Motto „Mehr hilft mehr“ in diesem Fall nicht?

Es geht nicht um Fettverbrennung, sondern um die Ausschüttung der Botenstoffe und die Aktivierung des Immunsystems. Dafür reicht es aus, leicht aus der Puste zu kommen. Das trainiert das Herz-Kreislaufsystem und den Atem gleichzeitig. Flotte Spaziergänge sind optimal, man muss nicht gleich rennen.

Wäre es angeraten, einen Mediziner zu konsultieren, bevor man sich als Untrainierter ins sportliche Abenteuer stürzt?

Wäre mir lieber. Hat der Patient spezielle Vorerkrankungen wie Herz- und Kreislaufprobleme oder auch Achillessehnen- bzw. Kniebeschwerden, sollte er kurz Rücksprache mit seinem Hausarzt halten. Das individuelle Zuschneiden auf die eigenen Möglichkeiten empfiehlt sich. Überehrgeizig ans Werk zu gehen, ist nicht empfehlenswert. Wichtig bleibt allerdings die Botschaft: Bewegt euch! Mit hoher Wahrscheinlichkeit hat Bewegung gerade in diesen Zeiten der Pandemie einen Nutzen, der uns gesund hält – vielleicht sogar am Leben hält. Das mag drastisch klingen, aber ich bin davon überzeugt.