

Christoph Stephan ist Professor für Innere Medizin und Infektiologie an der Goethe-Universität Frankfurt und arbeitet als Oberarzt im Universitätsklinikum. Dort leitet er die HIV-Ambulanz und das Studienzentrum, wo klinische Forschung zu Infektions-Therapien stattfindet. Seit fast 22 Jahren arbeitet er dort als Arzt und hat Patientinnen und Patienten mit HIV/AIDS, Tuberkulose, Malaria, aber auch SARS- und Ebola-Viruserkrankungen erfolgreich behandelt. Schon als im Januar 2020, als erste Menschen mit der neuen Erkrankung COVID-19 über den Flughafen Frankfurt Deutschland erreichten, sammelte er mit seinem Team erste Erfahrungen zu dieser neuen Erkrankung.

Als langjähriges Mitglied der Turngemeinde Camberg ist er nun selbst in seinem Sportverein betroffen vom Lock-Down, also der Einstellung des Übungsbetriebs. Jetzt berät er den TG-Vorstand beim geplanten Wiedereinstieg in die sportlichen Vereinsaktivitäten, um Infektionen zu verhindern. Am 10. Mai 2020 führten Stefan Schütz (Vorsitzender) und Thomas Rosa (stellv. Vorsitzender) von der Turngemeinde Camberg 1848 e.V. dieses Interview mit Prof. Stephan.

Stefan: Wie siehst Du den Unterschied zwischen Sport in unserer Halle und draußen auf der Turnerwiese?

Christoph: Grundsätzlich ist bezüglich der Verhinderung von Infektionen der Sport im Freien dem in geschlossenen Räumen vorzuziehen. Bei effektiver Belüftung spricht aber nichts dagegen, bei Einhaltung der erforderlichen sportartspezifischen Mindestabstände, das Training in der Halle durchzuführen.

Durch die Verfügbarkeit von TG-Turnhalle/Gymnastikraum und unmittelbar angrenzender Turnerwiese sind bei der TG ja optimale Voraussetzungen dafür gegeben.

Stefan: Welchen Einfluss hat das Lüften der Halle auf das Infektionsrisiko?

Christoph: Im Wesentlichen fördert es das Trocknen der Oberflächen zum Beispiel von Schweißtropfen, was das Übertragungsrisiko ganz erheblich minimiert. Durch die Möglichkeiten des Querlüftens über die Fenster sowie die motorisch öffnbaren Oberlichter könnt ihr dies, z.B. nach jeder Übungseinheit, sehr gut sicherstellen.

Thomas: Welche Tipps hast Du für unsere Übungsleiter für die Auswahl der Übungen?

Christoph: Wichtig ist die Atemrichtung zu berücksichtigen, d.h. Übungen nicht mit dem Gesicht in Richtung der Nachbarn, kein gemeinsames Warmlaufen, nur Übungen, die mit ausreichendem Abstand möglich sind und bei Übungen auf dem Boden immer eine Matte oder Handtuch unterlegen.

Stefan: Sollten die Teilnehmer Mundschutz tragen?

Christoph: Nein, das empfehle ich nicht. Denn durch die erhöhte Atemfrequenz und die damit verbundene Durchfeuchtung wäre das Tragen eines Mundschutzes eher nachteilig.

Thomas: Was empfehlst du bzgl. der Reinigung / Desinfektion der Teilnehmer?

Christoph: Das wirksamste Mittel zum Eigenschutz ist das Händewaschen mit Seife vor und nach dem Training. Die Anwendung von Desinfektionsmittel für die Hände ist bei Vermeiden von direkten Kontakten nicht notwendig. Damit sollten die Oberflächen, mit denen die Mitglieder in Kontakt kommen, wie Türgriffe oder Geräte desinfiziert werden.

Stefan: Welche maximale Gruppengrößen empfehlst Du?

Christoph: Aus virologischer Sicht sind die Gruppengrößen abhängig von den Örtlichkeiten und der jeweiligen Sportart festzulegen. Hier in der großen Halle wären 20-25 Personen bei reinen Gymnastikübungen möglich. Allerdings solltet ihr euch neben den Vorgaben der Landesregierung auch an den Empfehlungen der Verbände orientieren, da auch organisatorische Aspekte wie die Nachvollziehbarkeit der Infektionsketten eine Rolle spielen.

Thomas: Was empfehlst du für unsere Angebot für Kinder und Jugendliche?

Christoph: Dies ist abhängig davon, wie die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Auch

das Verständnis und Einhalten der Hygieneregeln ist meines Erachtens durch ältere Kinder möglich. Daher würde ich kein Mindestalter empfehlen, sondern die Sportart und Trainingssituation bewerten. So kann ich mir sehr gut vorstellen, das Training für Gerätturnen, Leichtathletik oder auch Rope Skipping mit entsprechend angepassten Übungen wieder aufzunehmen.

Stefan: Wie lange wird uns nach Deiner Einschätzung die Coronasituation noch einschränken? Ist aus Deiner Sicht mit der vielfach angekündigten zweiten Welle zu rechnen?

Christoph: Das ist sehr schwer einzuschätzen und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Eine zweite Welle genau oder schlimmer als die erste Welle Ende März/Anfang April in Deutschland, sehe ich allerdings so nicht, da mittlerweile sehr auf die Zahlen und Warnsignale geachtet wird und ich vertraue auf die Politik, dass erforderliche Schutzmaßnahmen intelligent und früh genug wieder eingeleitet werden. Inzwischen erscheint mir alles ziemlich gut organisiert und damit reaktionsfähig.

Ich rechne zwar damit, dass es durch die jetzt beschlossenen Lockerungen regional zu Häufungen und damit der Neuverordnung strenger Auflagen kommen wird. Dies ist aber allein von der Vorsicht und Disziplin von uns allen abhängig. Und hier finde ich, dass Euer Konzept sehr gut geeignet ist, um bei vertretbarem und allgemein üblichem Risiko die Mitglieder mit Abstand in Bewegung zu bringen.

Stefan: Lieber Christoph, vielen Dank für das Gespräch und Deine Hinweise, die uns dabei helfen, den Übungsbetrieb am 18.05.2020 mit der gebotenen Vorsicht und Einhaltung aller Auflagen wieder aufzunehmen. Detaillierte Infos und das aktuell mögliche Übungsangebot sind unter www.TGCamberg1848.de zu finden.



v.l.: Stefan Schütz, Prof. Dr. med. Christoph Stephan und Thomas Rosa bei dem mit Abstand geführten Interview in der TG-Turnhalle in Bad Camberg zur Corona-Situation und den Auswirkungen auf den Vereinssport bei der TG Camberg.