

Sport

Schwitzen statt Schneuzen

Prävention Wer auch im Winter draussen Sport treibt, weiss nur zu gut um die Gefahr einer Erkältung. Wie gehen Profisportler damit um – und welche Vorkehrungen treffen sie, um Husten und Fieber zu vermeiden?

Emil Bischofberger

In diesen Tagen braucht Marlen Reusser etwas mehr Zeit, bis sie fürs Training bereit ist, bis sie alle Kleiderschichten übergestreift hat, Halswärmer und Stirnband sitzen. Und trotzdem trainiert die Berner Velofahrerin, wenn immer möglich, draussen. Dabei stünde in der Stube die Trainingsrolle, auf der sie in den Sommerkleidern pedalen könnte. «Ich gehe nicht gerne darauf. Und: Der Körper gewöhnt sich an die Kälte», sagt die ausgebildete Ärztin, die seit dieser Saison Radprofi ist und im Sommer das Zeitfahren der European Games gewann. Sie ist mit der Einstellung nicht allein: Alle hier befragten Profisportler trainieren auch im Winter im Freien.

Simon Zahner, Radquerprofi: Nur was die Kinder nehmen

Die Radquerfahrer bewegen sich im perfekten Erkältungsumfeld: Sie tragen ihre Rennen meist bei Eiseskälte und Nässe aus, tragen aber Rennadressen wie im Sommer. «Es geht um den perfekten Kompromiss: nie abkühlen, nie zu warm haben. Wir Querfahrer haben darum immer genug Unterleibchen, Velohosen und Socken dabei», sagt Simon Zahner. In seinem Alltag stechen zwei Dinge heraus: Er trinkt sehr viel, vier bis fünf Liter. «Das ist mein Weg, auch wenn ich deshalb mindestens ein Mal pro Nacht aufstehen muss.» Zudem wartet er am Morgen nicht vor der Dusche aufs warme Wasser, sondern stellt sich direkt unter die Brause. «Das tut mir gut – und danach bin ich richtig wach. Sonst brauchte ich dafür 30 Minuten.» Doch die hat er nicht, seine vier Kinder müssen zur Schule.

Zahner erinnert sich an einen einstigen Teamkollegen, der für seine Erkältungsprävention die Kinder jeweils am Mittag nach ihrer Rückkehr aus der Schule zum Duschen schickte statt am Morgen. Darüber kann er aber nur den Kopf schütteln: «Man soll schon noch gesellschaftsfähig sein.» Und fügt an: «Wir sind stets im Fahrtwind, fahren auf den Wiesen auch mal durch Kuhdreck – und sind so selber der grösste Risikofaktor.» Meist ein Mal pro Winter fängt er trotzdem eine Erkältung ein. Auch dann gilt: «Tee, krugweise. Ich finde das ein schönes Bild: die Krankheit rauspülen.» Ansonsten behilft er sich «mit dem, was für die Kinder auch okay ist». Sprich Pulmex auf die Brust, der Vicks-Stift für die Nase.

Spürt Zahner erste Erkältungsanzeichen, nimmt er am Abend ein heisses Bad und ein Neocitran.

7 Tipps der Profisportler

- Regelmässig die Hände waschen oder desinfizieren
- Menschenmengen meiden
- In den Körper hineinhorchen: Ist er trotz leichter Erkältung bereit für ein Training? Meist spüren wir es selber genau
- Besondere Vorsicht walten lassen nach intensiven Trainingseinheiten und Trainingslagern
- Genügend Schlaf
- 3 Liter trinken pro Tag
- Vitamin C hilft laut der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage nicht als Prävention



Einigkeit: Marlen Reusser (links), Christian Kreienbühl, Simon Zahner und Jolanda Annen (von oben). Foto: Christian Pfander, Keystone (3)

«Entweder ist es am anderen Morgen besser – oder es hat dich genommen.» Dem Hobbysportler rät der 36-Jährige nach Erkältung oder Grippe: «Der Körper sagt uns präzise, wann er wieder für Sport bereit ist. Und: Die meisten Rennen sind ein Jahr später wieder. Es lohnt sich darum, die Grösse zu haben und zu sagen: «Das ist doof, aber ich bin jetzt krank und verzichte.»»

Jolanda Annen, Triathletin: Impfung und ja keine Zugluft

Vor den Olympischen Spielen in Rio 2016 machte Jolanda Annen erstmals die Grippeimpfung. Seit her hat sie diese stets erneuert – und war nie mehr richtig erkältet. «Ich finde, wo man ein Ansteckungsrisiko minimieren kann, sollte man das auch machen», sagt die 27-Jährige. Im hier befragten Quartett ist sie aber die einzige Geimpfte. Die Urnerin trifft noch weitere Vorsichtsmassnahmen. Sie verzichtet schon mal auf die Begrüssung per Handschlag, wenn ihr Gegenüber offensichtlich erkältet ist. Was in der Urner Heimat manchmal irritierte Reaktionen provoziert. Annens Umfeld hat sich zudem längst daran gewöhnt, dass sie in einem Restaurant stets den Platz weit weg von der Türe wählt, um nicht im Durchzug zu sitzen.

Das ganze Jahr über nimmt Annen ein Multivitamin-Präparat für Sportler, ansonsten ernährt sie sich normal. Im Trai-

ning geht sie in den Wintermonaten draussen laufen. Die Radtrainings absolviert sie bevorzugt auf der Rolle – wobei sie da einen Sturz auf eisiger Strasse noch mehr fürchtet als eine mögliche Erkältung.

«Gefährlich sind aber weniger die Trainings an sich, sondern die Zeit nach harten Einheiten: Dann ist der Körper angeschlagen», sagt sie. Spürt sie dann ein Kratzen im Hals, setzt sie auf ein heisses Echinacea-Getränk sowie selber gebrauten Ingwer-Zitronen-Tee. «Wir Spitzensportler sind sensibler, spüren das schon in einem früheren Stadium. So kann ich wohl drei von vier Mal eine Erkältung abwehren, während es der Hobbysportler vielleicht nur einmal rechtzeitig spürt.»

Christian Kreienbühl, Läufer: Pause nur bei Fieber

Auf Echinacea, den Wirkstoff der Sonnenhüte, setzt auch Marathonläufer Kreienbühl, wenn er erste Erkältungssymptome spürt. «Dazu noch Zink und Vitamin C», erwähnt er die beiden Substanzen, denen in dieser Situation eine positive Wirkung zugesprochen wird. «Damit hat es sich. Ich möchte möglichst keine Medikamente nehmen, das ist meine Einstellung.» Im Schweizer Winter kennt der 38-Jährige keine Zurückhaltung. Er trainiert auch im kalten Engadin immer draussen. Präventiv nimmt er Vitamin-C-Brausetabletten – sofern er daran denkt.

Für Frühjahrsmarathons legt der 38-Jährige jeweils auch ein Trainingslager im Süden ein, wo die grossen Umfänge einfacher zu absolvieren sind. Die Rückkehr in die Schweizer Kälte ist stets der heikle Moment: «Das Immunsystem ist vom vielen Training am Limit – dann knallts.» Es braucht aber mehr als einen Schnupfen oder Husten, um Kreienbühl zu bremsen: «Solange ich kein Fieber habe, trainiere ich.» Vor einem Jahr zog sich die Erkältung aber so lange hin, dass er letztlich beim geplanten Marathon passen musste. Darum versucht er sich an folgende Winterregeln zu halten: «Nicht zu spät ins Bett, kein Ausgang. Das schwächt den Körper. Im Sommer dagegen ist das nicht so entscheidend.»

Marlen Reusser, Radprofi: Was lebt, stimuliert

Das Gespräch mit Ärztin Marlen Reusser ist ein Augenöffner: Gewisse erkältungspräventive Massnahmen, die ihre Spitzensport-Kolleginnen und -kollegen befolgen, sind laut der Velofahrerin wissenschaftlich nicht belegt. Zu Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln etwa sagt die 28-Jährige: «Wer keinen Mangel hat, muss nichts einnehmen.» Gerade Vitamin C könne sogar kontraproduktiv sein: Laut aktueller Studienlage wirkt es gegen die freien Radikale im Körper und damit dem Trainingseffekt entgegen.



Aussenbahn

Federer entschädigt Fans in Bogotá

So erfolgreich die Südamerika-Tournee Roger Federers war, in Kolumbien blieben seine Fans enttäuscht zurück, weil der Schaukampf in Bogotá wegen der Ausgangssperre nach Massenprotesten gegen die Regierung abgesagt werden musste. Nun berichtete «El Tiempo», die grösste Tageszeitung Kolumbiens, die Fans würden nicht einmal das Geld für ihre Tickets zurückerhalten. Die Organisatoren der Exhibition werden wie folgt zitiert: «Wir sind sehr traurig und in einer finanziell sehr schwierigen Lage. Die Ausgaben blieben die gleichen, nur fallen viele Einnahmen weg. Einige Sponsoren haben uns unterstützt, aber längst nicht alle.»

Federers Manager Tony Godstick stellt auf Anfrage dieser Zeitung nun aber klar: «Roger entschädigt die Fans in Bogotá. Unser Ziel ist, dass das Spiel 2020 nachgeholt wird. Sollte dies nicht möglich sein, wird Roger seine Gage zurückgeben und dafür sorgen, dass die Fans das Geld für ihre Tickets zurückbekommen.» Die Tennisfans in Kolumbien lägen Federer sehr am Herzen, betont sein Manager. «Sie waren unglaublich laut, als er das erste Mal dort antrat. Diese schöne Story darf nicht so enden.» Er hoffe, bis Mitte Dezember ein Ersatzdatum präsentieren zu können, für das die gekauften Tickets gültig seien. «Ideal wäre, wenn Roger schon in der Gegend ist. Etwa rund ums Miami Open.» Das findet Ende März 2020 statt. (sg.)

Verbannung

Stadionverbot für 83 Fribourg-Anhänger

In Zusammenhang mit diversen Ausschreitungen beim National-League-Spiel SCRJ Lakers - Fribourg vom 16. November wurden 83 Personen mit einem schweizerweitigen Stadionverbot von mindestens drei Jahren belegt. Die Kommission Ordnung und Sicherheit der Schweizer Eishockeyliga identifizierte die Fehlbaren in Zusammenarbeit mit den Clubs und der Polizeilichen Koordinationsplattform Sport. Betroffen von den Stadionverboten sind ausschliesslich Anhänger von Fribourg, darunter 22 deutsche Staatsangehörige einer Fangruppe aus Trier.

Sie provozierten vor und während des Spiels die Rapperswiler Anhänger und beschädigten die Begrenzungen des Fansektors stark. Ausserdem wurde die Gruppe gegen den Sicherheitsdienst des Heimteams und die Polizei gewalttätig. Auf ihrer Rückreise kam es auf einer Autobahn-Raststätte zu weiteren Ausschreitungen und Gewaltakten zwischen den Fribourg-Anhängern und Fans von Ligakonkurrent Servette.

Am letzten Samstag erfuhren auch die Genfer Fans aus erster Hand, dass die Polizei entschlossen agiert: Sie wollten per Schiff zum Spiel in Lausanne reisen, wurden aber von der Polizei gestoppt und wieder nach Hause geschickt. Die Richtlinien für den Match waren eindeutig gewesen: Die Anreise von Genfer Supportergruppen werde nur in Cars akzeptiert. (jch)