



2020/22 Sport

<https://shop.jungle.world/artikel/2020/22/seuche-und-sport>

Die Spanische Grippe machte Breitensport populär

Seuche und Sport

Von **Stefan Laurin**

In der schwersten Grippepandemie des vergangenen Jahrhunderts wurde es populär, sich fit zu halten. Welche Auswirkungen wird Sars-CoV-2 auf die Sportgewohnheiten haben?

Als im Mai die ersten Fitnessstudios wieder öffnen durften, wenn auch unter strengen Hygieneregeln, bildeten sich mancherorts lange Schlangen. Fast zwei Monate lang waren die Muckibuden der Republik geschlossen gewesen. Ihre Kunden sehnten die Wiedereröffnung offenbar stärker herbei, als es bei Restaurants der Fall war, wo der ganz große Ansturm meistens ausblieb.

Dass man sich überhaupt die Frage stellt, ob man während der derzeitigen Pandemie ins Fitnessstudio gehen soll, hat viel mit der letzten großen Seuche in den hiesigen Breitengraden zu tun: Die Spanische Grippe sorgte dafür, dass Freizeitsport populär wurde.

Für viele, die sich zu Jahresanfang fest vorgenommen hatten, regelmäßig Sport zu treiben, und einem der Studios beigetreten waren, war die Pandemie sicher eine willkommene Entschuldigung, keinen Sport zu treiben. Aber die meisten vermissten offenbar doch Hanteln, Laufbänder und nach Schweiß riechende Umkleidekabinen.

Jetzt wieder ins Fitnessstudio zu gehen, könnte allerdings nicht die beste Idee sein. Da Studien zu belegen scheinen, dass Sars-CoV-2 nicht nur durch direkten Kontakt, sondern auch durch die Luft weitergegeben wird und sich das Virus in geschlossenen Räumen mehrere Stunden halten kann, ist Sport an der frischen Luft zu empfehlen, wenn man sichergehen möchte.

Die Kontaktbeschränkungen fielen in Deutschland im Vergleich zu Frankreich, Spanien und Italien recht locker aus und wurden auch weniger streng durchgesetzt. Selbst in Bayern, wo die Infektionszahlen höher und Regeln strenger waren als in den anderen Bundesländern, wurden die Menschen aufgefordert, wann immer möglich nach draußen zu gehen und sich zu bewegen, spazieren zu gehen oder zu joggen. Eine Zigarette rauchen

zu wollen, war kein Grund, vor die Tür zu treten – durch den Park zu laufen schon.

Auch Christian Drosten, Virologe an der Berliner Charité, wies in seinem Podcast mehrmals darauf hin, dass Sport auch in Zeiten der Pandemie wichtig sei, da er die Abwehrkräfte und insgesamt das Wohlbefinden stärke. Wegen Sars-CoV-2 solle man Abstand halten und vorsichtig sein; ein Grund, sich in den eigenen vier Wänden einzugeln, sei die Pandemie jedoch nicht. »Beispielsweise ist es natürlich vollkommen ungefährlich, zum Joggen rauszugehen. Es ist ja auch total wichtig, dass die Leute Sport machen können. Und wie viele Leute finden darin auch eine große psychische Stabilität, dass sie alle zwei, drei Tage mal sagen: Jetzt ziehe ich mir Turnschuhe an und laufe mal eine halbe Stunde oder eine Stunde. Viele werden sogar das jetzt für sich entdecken. Und das ist ja etwas, da hat man keinen Kontakt zu anderen auf die Nähe«, sagte Drosten Ende März.

Dass heutzutage so viele Menschen überhaupt auf die Idee kommen, mehr oder weniger schnell durch die Gegend zu rennen, ohne einen Bus oder eine U-Bahn erwischen zu müssen, hat viel mit der letzten großen Seuche zu tun, die in Europa wütete und die, was ihre Gefährlichkeit betrifft, oft mit der Covid-19-Pandemie verglichen wird: In drei Wellen lief zwischen 1918 und 1920 die Spanische Grippe um die Welt. Die Zahl ihrer Todesopfer wird auf 50 bis 100 Millionen geschätzt – bei einer Weltbevölkerung von seinerzeit knapp unter zwei Milliarden Menschen. Europa und auch Deutschland kamen verhältnismäßig glimpflich davon, hierzulande waren 350 000 Tote zu beklagen. Die meisten Opfer forderte die Spanische Grippe in Indien und China.

Obwohl man wegen des Ersten Weltkriegs hohe Todeszahlen gewohnt war, sorgte die Spanische Grippe in der westlichen Welt für Verhaltensänderungen. Sie mag lange Zeit im historischen Bewusstsein keine große Rolle gespielt haben, aber sie hat dazu beigetragen, dass Sport zur Massenbeschäftigung wurde. Die britische Autorin Laura Spinney beschreibt in ihrem Buch »1918 – Die Welt im Fieber«, wie das H1N1-Virus, das die Spanische Grippe verursacht, das Bewusstsein der Menschen dauerhaft veränderte: Vorbeugung, Hygiene, Sport und Körperbewusstsein gewannen an Bedeutung, auch infolge des Booms von Naturheilkunde und Homöopathie. »Die Eliten hatten nichts dagegen, dass sich diese Ideen im Volk ausbreiteten, ja, sie gaben ihren Segen dazu, denn es war eine willkommene Möglichkeit, die unteren Schichten von der gefährlichen Verführungskraft des Kommunismus abzulenken«, schreibt Spinney.

Sport und Naturheilkunde gewannen an Bedeutung, weil die Medizin die Menschen enttäuscht hatte. »Der Wissenschaft ist es nicht gelungen, uns zu schützen«, schrieb 1918 die *New York Times*. Und tatsächlich: Bei der Bekämpfung der Spanischen Grippe versagte die Medizin auf ganzer Linie. Die Wissenschaft war noch nicht weit genug entwickelt, um den Menschen gegen diese Bedrohung wirkungsvoll beizustehen; so war noch umstritten, ob es Viren überhaupt gibt. Eine Möglichkeit, sie nachzuweisen, bestand noch nicht. Auch die Pharmakologie war noch nicht allzu weit fortgeschritten. Wie Medikamente wann wirkten oder auch nicht, konnte noch nicht systematisch untersucht werden. In ihrer Hilflosigkeit gaben viele Ärzte ihren Patienten das Wundermittel der Zeit: Aspirin. Es half nicht, zumal es oft überdosiert wurde.

Was den Menschen im Kampf gegen die Grippe blieb, ist auch aus dem Alltag der vergangenen Monate bekannt: Mund-Nasen-Masken, *physical distancing* und Hygiene. Und Sport, denn der stand auch damals zu Recht im Ruf, gesund zu sein und – wie und warum wusste man nicht so genau – die Abwehrkräfte zu stärken. Weltweit wurde nach der Grippepandemie mehr Sport getrieben; nicht mehr nur in Vereinen, die oft zur Arbeiterbewegung gehörten, sondern auch alleine. Die Entwicklung, die dazu führte, dass heutzutage viele durch Parks und Wälder joggen oder in Fitnessstudios Gewichte stemmen, nahm damals Fahrt auf.

Was nach der derzeitigen Pandemie kommen wird, bleibt abzuwarten. Der Lauchjongleur Attila Hildmann hat jedenfalls die Chance verpasst, gesundes Essen als Schutz vor dem Virus zu vermarkten, verbreitet stattdessen schwurbelige Verschwörungstheorien und sucht die Nähe zu den Grauen Wölfen. Gelingt es der Medizin in absehbarer Zeit, Medikamente gegen Covid-19 zu finden und Impfstoffe zu entwickeln, könnte der Hype um das angeblich gesunde Leben bald enden. Die ersten, die in Deutschland an Covid-19 starben, waren Sportler, die sich nach dem Skifahren ein paar Biere gegönnt und sich dabei in Skiorten wie Ischgl infiziert hatten. Sie dürften sich körperlich fit gefühlt haben, wahrscheinlich waren eventuell vorhandene Vorerkrankungen noch nicht so schlimm, dass sie ihr Alltagsleben beeinträchtigten. An der Spanischen Grippe waren vor allem junge und gesunde Menschen gestorben.

Fitness ist eine gute Sache, aber gegen manche Viren hilft eben nur der wissenschaftliche Fortschritt. Dieser hat seit der Spanischen Grippe Milliarden Menschenleben gerettet. Wenn die Leute beim Joggen nicht vergessen, dass nicht Schamanen und Naturheilkundler, sondern Wissenschaft und Technik ihnen im schlimmsten Fall helfen, wäre das eine begrüßenswerte Lehre aus der derzeitigen Pandemie.