

# Joggen mit Maske, geht das überhaupt?

Sofa-Fit, Teil 9: Von kreativer Atemtechnik, Brunnfgeräuschen und einem besonderen Dienst am Mitmenschen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
GISBERT NIEDERFÜHR

Nach zwei Wochen Sofa-Fit müssen wir mal etwas Neues ausprobieren. Der Versuch, im Wohnzimmer – auf dem Sofa – fit zu werden, ist zwar nicht gescheitert, aber für die Gesamtfitness fehlt noch das Element Herz-/Kreislauf, also Ausdauertraining. Joggen zum Beispiel. Und da habe ich doch vor kurzem tatsächlich jemanden gesehen, der mit der Maske gelaufen ist. Wie dämlich kann man eigentlich sein? Andererseits ...

Einen Versuch wär's wert. Masken aber, behauptet so mancher Corona-Leugner, seien gefährlich. Egal. Ich stürze mich dennoch in die Gefahr. Sicherheitshalber beschreibe ich meiner Frau die Joggingstrecke. „Falls ich in einer Stunde nicht zurück bin ...“

Doch: Komme ich überhaupt so weit? Schon nach 100 Metern bin ich eingehüllt von dichtem Nebel – der sich sofort lichtet, als ich die Brille abnehme. Das kann ja heiter werden. Die Sonne scheint und ich sehe trotzdem nichts.

Ich versuche es mit Technik: Atemtechnik und dazu noch den Maskenbügel eng auf die Nase pressen. Das Wetter wird etwas besser.

## Sauerstoff ist keine schlechte Sache – vor allem jetzt

Die Luft allerdings nicht; zumindest nicht jene, die es bis in meine Lungen schafft.



Nebel an einem sonnigen Tag.

Dennoch mit jedem Atemzug sauge ich die Maske fast in meinen Mund ein. Ungeschickt, vor allem fürs Atmen. Und das, nun ja, könnte ich grade gut brauchen. Sauerstoff ist schon im Normalleben keine schlechte Sache, und zum Joggen würd's jetzt auch nicht schlecht passen.

Ich muss die Maske weg von der Mundöffnung halten, damit an der Seite ein wenig mehr Luft den Weg in meine Bronchien finden kann. Ich versuch's mit ausgestreckter Zunge, der Maskenstoff ergreift



Ein Start mit Hoffnung, auch darauf, dass mich möglichst niemand sieht.

Fotos: Niederführ

die Chance – und wickelt sich gleich mal drum herum.

Technik zwei ist effektiver: Die Mundwinkel breit machen, die Zähne blecken, so bleibt mehr Raum für den Sauerstoff, meinen ganz persönlichen Sauerstoff. Auch ganz okay ist, den Unterkiefer samt Unterlippe nach vorn zu schieben und die Luft von oben her einzusaugen. Das sieht sicher bescheiden aus, aber unter der Maske kann das Gott sei Dank niemand erkennen.

Apropos erkennen. Es sind viel zu viele Fußgänger unterwegs. Ich halte meinen Kopf unten. Muss ja nicht jeder sehen, was ich da treibe. Und doch: Habe ich da eben, kaum dass ich vorbei bin, das Wort „verrückt“ gehört?

Zumindest ernte ich verwunderte Blicke. Dabei habe ich zwischenzeitlich die Maske unters Kinn geschoben. Luft!

Aber es hilft nichts: Versuch ist Versuch, Maske also wieder nach oben. Liegt sie über Mund und Nase, ist es trotz verfeinerter Atemtechnik eine Qual. Lugt die Nase dagegen heraus, erträglich. Trotzdem fürchte ich, mein Atemgeräusch ist auch schon 50 Meter vor mir zu hören. Klingt nach brünnlichem Hirsch.

## Soziale Kontakte sind auch beim Joggen eine feine Sache

Nach ungefähr 15 Minuten stoppe ich: Puls test. 160, so viel haben Marathonläufer nicht mal im Ziel. Und meines habe ich noch lange nicht erreicht.

Dafür treffe ich auf immer mehr Passanten und endlich auch auf einen, den ich kenne. Dem erkläre ich lieber mal gleich, dass

ich im Selbstversuch bin, nicht dass der mich für ... Sie wissen schon ... erklärt. So ein kleiner Plausch – mit viel frischer Luft, ohne Maske, aber genügend Abstand – ist schon was Feines. Und soziale Kontakte sind ja gerade jetzt besonders wichtig.

Auch wenn sie begrenzt sind. Ich bin jetzt schon auf dem Rückweg und entscheide mich schließlich dazu, den letzten Kilometer ohne Maske zu laufen. Sie glauben nicht, wie befreiend solch eine Entmaskifizierung ist. Am Ende bin ich froh, wieder zu Hause zu sein; obwohl ich gerade mal 30 Minuten unterwegs war.

Mein Fazit? Masken beim Laufen sollten nur Bankräuber auf der Flucht tragen. Für mich ist es auf jeden Fall nichts.

Ich glaube aber, für einige Unterhaltung gesorgt zu haben; mein ganz persönlicher Dienst am Mitmenschen. Sicher sind einige

Fußgänger mit der Botschaft nach Hause gekommen: „Ihr glaubt nicht, was ich gesehen habe. Da ist tatsächlich einer gejoggt mit der Maske im Gesicht. Wie dämlich kann man eigentlich sein?“

## Was sagt der Arzt?

■ **Dr. Peter Hörschle** ist Allgemeinmediziner und Sportarzt aus Rudersberg und hat es tatsächlich auch schon probiert: Joggen mit Maske.

■ Kann man machen, meint er, und **medizinische Probleme entstehen dadurch auch nicht**. Die Atemluft wird etwas gebremst, die Ausatemluft wird langsamer nach außen befördert „und so bleibt einem schneller die Luft weg“.

■ Sein Resümee: Es ist **machbar, aber nicht notwendig**. Allenfalls sei es bei einem Wettbewerb vorstellbar, wenn viele Leute gemeinsam starten. Dann könnte man den ersten Kilometer mit Maske laufen, bis sich das Feld auseinanderzieht.

■ Grundsätzlich jedoch ist es beim Joggen nicht nötig. „Die Maske soll ja andere schützen, nicht mich selbst. Und **wenn soll ich schützen, wenn ich im Wald alleine jogge?**“

■ **Maskentragen an sich sei auf jeden Fall generell völlig unbedenklich**. Es gebe auch nur einen medizinischen Grund, eine Maske nicht tragen zu müssen: „Wenn jemand Angst hat oder sogar Panikzustände.“

■ **Und Leute mit Atembeschwerden müssten sich ohnehin umso mehr schützen**. „Die sind ja anfälliger. Bei einer Maskenbefreiung setzen die sich sogar größerer Gefahr aus.“

■ Joggen, so Hörschle, sei generell ein gutes Mittel, sich fit zu halten. „Und es gibt kein Wetter, an dem man nicht rausgehen kann.“ Man erkalte sich nicht, weil's draußen kalt ist, sondern weil man von anderen angesteckt wird.

„Auch wenn man nass ist, wird man nicht krank. Es gibt gute Studien, die zeigen, dass Bewegung im Freien auch bei kalter Luft die Abwehr steigert.“

# Horrorszenario: Keine Fans, kein Spaß und dann noch Abstieg

Badminton, 1. Bundesliga: Die SG Schorndorf plädiert dafür, diese für alle Teams sehr schwierige Saison nicht wie gewohnt zu werten

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
MATHIAS SCHWARDT

Stell' dir vor, du feierst mit dem Sprung in die erste Liga den größten Erfolg in der Vereinsgeschichte. Dann aber darfst du dich in der höchsten Klasse nur sporadisch und vor leeren Rängen präsentieren und steigst quasi ohne Spuren hinterlassen zu haben wieder ab. Das könnte nun dem Badminton-Team der SG Schorndorf drohen.

Wie berichtet ist der Spielbetrieb wegen der Pandemie bis zum Jahresende ausgesetzt. Nur zwei Spiele hat Aufsteiger Schorndorf absolviert, Zuschauer waren in der heimischen Karl-Wahl-Halle nicht zugelassen. Mit 1:6 verlor die SG gegen den SC Union Lüdinghausen, ein glattes 0:7 setzte es gegen ein weiteres Topsteam, den 1. BC Saarbrücken-Bischmisheim. Kein Beinbruch eigentlich für den Aufsteiger, der mit seinem vergleichsweise kleinen Etat naturgemäß zu den Außenseitern gehört. Doch in der Tabelle ist die SG nun Letzter. Das könnte zum Problem werden, sollte der Deutsche Badminton-Ligaverband (DBLV) in den Ligen eins und zwei bei seiner Linie bleiben.

Trotz Wettbewerbsverzerrung, Spielausfällen und nun mindestens langer Unterbrechung wegen Corona „ist die Ermittlung des deutschen Meisters und der Auf- und Abstieg als oberstes Ziel ausgegeben wor-

den“, bemängelt der Schorndorfer Teamchef Benjamin Wahl. Freilich ist die SG ein heißer Abstiegskandidat. Doch sportlich fair möchte die Mannschaft die Runde schon ausgetragen sehen.

Seit vergangener Woche sind die Vereine vom DBLV dazu aufgerufen, sich Gedanken zu machen, wie es in den Ligen weiterlaufen soll. In der Diskussion ist beispielsweise, vom kommenden Jahr an nur eine Halbserie auszutragen. Die Schorndorfer Position fasst Wahl so zusammen: „Wir würden gerne spielen. Aber man sollte nicht krampfhaft versuchen, die Saison zu werten.“

## „Du weißt nicht, wofür du trainierst“

Denn die Vereine sind durch Corona gestraft genug. Zwar dürfen die Erstligisten dank Sonderregelung weiterhin in der Halle trainieren. Doch ob und wann der Spielbetrieb wieder startet, kann niemand sagen. Auch Einzelwettkämpfe sind nicht in Sicht. Abgesagt worden sind unter anderem die baden-württembergischen Meisterschaften der Aktiven, die Anfang Dezember in Schorndorf stattgefunden hätten. „Die Lage ist generell komisch“, sagt Benjamin Wahl. „Du trainierst vor dich hin und weißt nicht, wofür.“ Immerhin finanziell wird die SG laut Teamchef wohl nicht in allzu große Schwierigkeiten geraten.

Trotz der Krise habe der Verein gute

Sponsoren gefunden, die zu ihm halten. Außerdem müsse die SG für ausländische Spieler derzeit keine Siegprämien und Übernachtungskosten bezahlen. Wahl befürchtet jedoch, dass manch anderer Bundesliga-Club die Krise vielleicht nicht durchstehen wird. Und da denkt der Verband allen Ernstes darüber nach, in dieser Achterbahnsaison wie gewohnt Auf- und Absteiger zu küren?

## Ernüchterung und Frust

Wahls Horrorszzenario sähe so aus: „Die Bundesliga-Runde wird durchgedrückt, und wir steigen ab, ohne dass jemand mitgekriegt hat, dass wir in der ersten Liga waren.“ Gefreut hatte sich die SG auf volle Hallen und höchstes Spielniveau, die Sponsoren sollten gut repräsentiert werden. Doch nun herrschen Ernüchterung und Frust. Manchmal, sagt Wahl, geistere ihm der Gedanke im Kopf rum, „dass es mir am liebsten wäre, die Saison wäre schon vorbei“. Einfach abbrechen, alles auf null stellen und im Herbst 2021 mit einer richtigen Erstliga-Runde wieder einsteigen. Klingt gut? Na ja. Fast ein Jahr ohne Ligaspiel wäre auch nicht gerade prickelnd.

Wie's in der Bundesliga weitergeht, wird sich bald zeigen. Irgendwann zwischen dem 7. und 20. Dezember soll das Thema in einer Videokonferenz erörtert werden.



Hofft auf Einsicht beim Badminton-Verband: SG-Teamchef Benjamin Wahl.

Archivfoto: Kolb

Für alle  
**APP**arate

Ihr Digital-Abo\*  
**Jetzt  
4 Wochen  
gratis**



Jetzt bestellen auf  
[zvw-abo.de/1monatgratis](http://zvw-abo.de/1monatgratis)

\* ZVW ePAPER plus alle Inhalte auf zvw.de