

SARS-COV-2

EIN VIRUS VERÄNDERT DIE WELT

Ein neuartiges Corona-Virus bestimmt seit mehreren Monaten nicht nur das Leben der Menschen weltweit, sondern beeinflusst auch maßgeblich den Trainings- und Spielbetrieb der Rothosen. Die **HSV-MANNSCHAFTS-ÄRZTE GÖTZ WELSCH UND WOLFGANG SCHILLINGS** erklären, was hinter dem gefährlichen Virus steckt und inwieweit sich dadurch ihre Arbeit mit der Mannschaft in den letzten Monaten, Wochen und Tagen grundlegend verändert hat.



Am 23. März 2020 kam das gesellschaftliche Leben in Deutschland zum Erliegen. Und mit dem Fußball war sogar schon vorher Schluss. So schlagartig, dass der HSV bereits zum Auswärtsspiel nach Fürth angereist war – um dann am 13. März, dem eigentlichen Spieltag, wieder unverrichteter Dinge abreisen zu müssen. Seither bestimmt ein Virus unser Leben: Sars-CoV-2 (= Schweres-akutes-Atemwegssyndrom-Coronavirus-2).

„Viren sind infektiöse Partikel, die aus Nukleinsäuren (DNA oder RNA), Proteinen und gegebenenfalls einer Virus-hülle bestehen“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Wolfgang Schillings. „Sie besitzen selbst keinen Stoffwechselapparat und sind deshalb auf Wirtszellen angewiesen, sprich: sie benötigen einen Wirt wie uns Menschen, der ihnen als

Lebensraum dient und eine Vermehrung ermöglicht.“ Schon lange bekannte Viren sind beispielsweise Schnupfen-, Herpes- und Grippeviren. „Das Coronavirus“, so Schillings weiter, „ist ein im Januar 2020 in der chinesischen Stadt Wuhan neu identifiziertes Virus, was sich seither in der gesamten Welt ausbreitet.“ Der Hauptübertragungsweg in der Bevölkerung ist dabei die so genannte Tröpfcheninfektion. Dabei kommt es zu einer Übertragung der Viren von einem zum anderen Menschen durch Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und eventuell auch des Auges aufgenommen werden. Auch eine Übertragung durch kontaminierte Oberflächen in der unmittelbaren Umgebung des Infizierten ist nicht auszuschließen.

HSV-Mannschaftsarzt Götz Welsch erklärt, was passiert, wenn man sich mit dem Coronavirus infiziert: „Die Krankheitsverläufe sind unspezifisch und variieren stark. Die häufigsten Symptome sind Fieber, Husten und Halsschmerzen. Auch völlig symptomlose Verläufe kommen oft vor, das heißt, der Betroffene merkt selbst überhaupt nicht, dass er infiziert ist, kann aber dennoch andere Menschen anstecken.“ Wirklich gefährlich kann das Coronavirus insbesondere für ältere Leute und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs- oder Lungenerkrankungen werden, ebenso für Menschen mit einem geschwächten beziehungsweise nicht-intaktem Abwehrsystem. Hier kann es zu schweren Lungenerkrankungen mit Organversagen kommen, woran die

Betreffenden auch versterben können. „Da das Coronavirus sich wohlmöglich schneller und aggressiver verbreitet als beispielsweise Grippeviren und auch die Verläufe der Erkrankung schwerwiegender sind, wurde Sars-CoV-2 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Pandemie eingestuft, also als länder- und kontinentübergreifende Infektionskrankheit“, fügt Schillings hinzu. „Und weil das Coronavirus erstmals Anfang des Jahres aufgetreten ist, gibt es bis heute weder spezifische Medikamente, noch einen Impfstoff wie bei der Grippe, der das Ausbrechen der Krankheit verhindern würde.“ Deshalb sei es so wichtig, dass man alles tut, um eine Infektion zu verhindern. Dazu gehört insbesondere die Einschränkung direkter Kontakte zu anderen Menschen, Nies- und

Hustenhygiene, regelmäßige Händedesinfektion sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

Fußball-Training unter besonderen Bedingungen

Wie konnte es nun in dieser Zeit überhaupt mit Fußball weitergehen? „Individuell. Mit sportwissenschaftlichem Know-how und einer gehörigen Portion Kreativität“, erklärt Athletik-Trainer Daniel Müssig. Zusammen mit seinen Kollegen Sebastian Capel und Pierre Houben stand er im täglichen Austausch mit den Spielern und fütterte sie mit Plänen und Informationen, damit die Mannschaft während der Ausgangsbeschränkungen „im Saft bleibt“. Dazu wurden die Spieler mit GPS-Systemen sowie größeren und kleineren Trainingsgeräten ausgestattet. Dreieinhalb Wochen sollte das Training ohne Ball dauern, bevor es grünes Licht von den zuständigen Behörden für ein Training in Kleingruppen gab – dies allerdings unter strengen Bedingungen. Hier begann nun auch die besondere Herausforderung für die beiden Mannschaftsärzte. War bisher die Hauptaufgabe für Welsch und Schillings, für die Prophylaxe und Behandlung von Verletzungen zu sorgen, standen nun Hygienemaßnahmen im Vordergrund, die es galt im Fußball-Alltag umzusetzen. So waren beispielsweise Auflagen für das Mini-Training, dass die Spieler der drei Gruppen keinen Kontakt untereinander haben sollten, dass sie vor Betreten der Räumlichkeiten die Temperatur gemessen bekamen sowie ihre Hände desinfizieren mussten. Auch Zweikämpfe waren nicht erlaubt und das unter Fußballern

übliche „Abklatschen“ mit den Händen sollte ebenso unterlassen werden. „Dies war eine schwierige Umstellung für alle Beteiligten“, so Schillings, „aber insgesamt haben sich die Jungs wirklich super diszipliniert an alles gehalten und wir sind gut durch diese in allen Belangen schwere Zeit gekommen.“ Welsch ergänzt: „Wichtig war es in dieser Phase, trotz der drei Gruppen das Team irgendwie zusammenzuhalten und zu jedem Zeitpunkt genau zu wissen, was Trainingsinhalte der anderen Gruppen waren. Deshalb gab es jeden Abend eine Videokonferenz mit allen Trainern, Ärzten, Team-Managern und dem Sportvorstand, um sich trotz Kontaktverbot austauschen und updaten zu können.“

Im Anschluss folgten dann weitere Lockerungen im Trainingsbetrieb. Am 6. Mai gab es seitens der Politik die Freigabe für die Wiederaufnahme des Mannschaftstrainings – aber auch dies nur unter strengen Vorgaben. Die Task-Force Sportmedizin der DFL hatte im Vorfeld ein mehr als 50 Seiten langes medizinisches Konzept ausgearbeitet und vorgelegt, um eine Wiederaufnahme des Fußballbetriebs unter geringstmöglichem Risiko wieder möglich zu machen. Neben den zweimal wöchentlich durchzuführenden Testungen der gesamten Mannschaft und aller Betreuer war auch ein einwöchiges Quarantäne-Trainingslager vor dem ersten Spiel verpflichtend,

Die Mannschaftsärzte Götz Welsch und Wolfgang Schillings (v.l.) waren in den vergangenen Wochen und Monaten neben ihren Tätigkeiten am UKE im Umfeld der HSV-Mannschaft besonders gefragt und leisteten in diesem fordernden Zeitraum „herausragende Arbeit“, wie HSV-Trainer Dieter Hecking lobend erwähnte.



Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen: In den ersten Trainingseinheiten in Kleingruppen ging es maßgeblich darum, auf und außerhalb des Platzes die nötigen Abstände einzuhalten.

das der HSV im bayerischen Herzogenaurach absolvierte. „Mit dieser Maßnahme sollte sichergestellt werden, dass die Mannschaften der 1. und 2. Bundesliga ohne einen Corona-infizierten Spieler in die letzten neun Spiele starten“, erklärt Schillings. Doch damit nicht genug der Vorsorge und Achtsamkeit. „Wichtig war und ist natürlich auch, dass wir die Familien und Lebenspartner der Spieler mit auf dem Schirm haben, denn im häuslichen Umfeld ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch, falls sich hier jemand infiziert haben sollte“, fügt Welsch hinzu. Deshalb wurden die Familien der Spieler auch in die Testungen mit einbezogen. Um außerhalb des Spielfelds mögliche Kontakte und damit Infektionswege zu minimieren, zog das gesamte Profiteam außerdem vom Trainings-

zentrum im Volksparkstadion in den Campus um, da sich die Räumlichkeiten hier besser eignen, um die Abstands- und Hygieneregeln außerhalb der Trainingseinheiten einhalten zu können.

„Wenn man bedenkt, was sonst noch alles bezüglich der Hygienemaßnahmen beachtet und durchgeführt werden muss, bevor ein Spiel überhaupt angepfiffen werden darf, ist schon ein riesiger Aufwand damit verbunden. Aber wenn alle Mannschaften dies diszipliniert umsetzen und die Saison so zu Ende gespielt werden kann, profitieren am Ende sicher alle davon“, sind sich Welsch und Schillings einig. ♦

