

RUDOLPHINA-PODCAST „An der Quelle“ #17, November 2025

Warum Sport das beste Medikament ist

Mit dem Sportmediziner Jürgen Scharhag

Laufband. Anfeuern bei einem Leistungstest.

RUDOLPHINA

Der junge Sportler ist nach 18 intensiven Minuten auf dem Laufband gerade ziemlich außer Atem. Das war auch keine normale Trainingseinheit, sondern ein Test zur Überprüfung seiner sportlichen Leistungsfähigkeit, wie uns der Sportwissenschaftler Roland Hudetschek von der Uni Wien erklärt.

ROLAND HUDETSCHEK

Wir machen da eine Laufband-Leistungsdiagnostik mit Handballspielern. Das heißt es ist ein Stufentest. Wir starten mit, je nachdem, Leistungslevel 6 bis 8 km/h, dann wird immer um 2 km/h alle 3 Minuten gesteigert, und nach jeder Stufe gibt es eine Blutabnahme zur Bestimmung der Laktatkonzentration und das machen wir bis zur Ausbelastung.

RUDOLPHINA

Wir befinden uns am Österreichischen Institut für Sportmedizin auf der Schmelz in Wien, das federführend von der Universität Wien unterstützt wird. Hier stehen internistisch-leistungsphysiologische und sportkardiologische Untersuchungen auf der Tagesordnung - aber nicht nur von Hochleistungssportler*innen, sondern auch Freizeitsportler*innen bis hin zu chronisch kranken Patient*innen. Für den ÖISM Vorstand und ärztlichen Leiter Jürgen Scharhag steht außer Frage, dass Sport und Bewegung gesund sind, aber mit Maß und Ziel:

JÜRGEN SCHARHAG

Nicht gleich mit Marathon anfangen. Und auch diese Stammtischlaune, so an Silvester. So, und nächstes Jahr laufe ich einen Marathon und am besten schon im März. Das wird nicht so schnell gehen, das ist auch nicht gesund, sondern da kann es leicht zu Überlastung kommen. Was wir den Sportlern oder den Hobbysportlern, Freizeitsportlern, Gesundheitssportlern empfehlen, dass die langsam ihre Belastungsumfänge steigern und auch die Intensitäten.

RUDOLPHINA

Jürgen ist zugleich Professor für Sport- und Leistungsphysiologie am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport an der Universität Wien. Bei einem Besuch an seiner Wirkungsstätte habe ich den Sportmediziner nach allen möglichen Tipps und Tricks für ein gesundes Bewegungspensum gefragt, ob es sich auszahlt, mit Masken auf allen Vieren durch den Wald und sonstigen Sport-Trends nachzuhüpfen und was „Doki“ alles bei der ärztlichen Betreuung von diversen Sportteams erlebt hat.

Mein Name ist Mario Wasserfaller und ich pfeife hiermit eine neue Folge an von AN DER QUELLE

+++++

RUDOLPHINA 02:47

Lieber Jürgen, danke, dass du uns hier empfangen hast. Wir sind an der Quelle des Unisports hier auf der Schmelz. Es ist ein wunderschöner Herbsttag. Hier. Man sieht draußen die Leute herumlaufen, ihre Bahnen ziehen im Schwimmbad. Unten schwimmen auch schon einige. Und auf den Laufbändern. Es ist viel los, man weiß. Sport und Bewegung sind gesund, das weiß man ja. Aber warum eigentlich ist Bewegung so wichtig für Körper und Geist? Ganz banal gefragt.

SCHARHAG

Ja, ich würde mal sagen, evolutionsbiologisch ist der Mensch halt einfach ein Wesen, was sich schon immer bewegt hat. Und wahrscheinlich haben die besser überlebt, die halt körperlich aktiv waren. Und so hat sich das quasi rausgemendelt. Und heute weiß man körperliche Aktivität ist wichtig. Das hat Effekte für das Herz-Kreislauf-System, hat auf die Zellen Effekte. Das ist wichtig für das Immunsystem, ist aber auch wichtig zur Verhinderung von Krebserkrankungen. Da weiß man, körperliche Aktivität ist auch da schützend. Darmkrebs. Brustkrebs. Da sind es positive Effekte und man weiß mittlerweile oder man erkennt mittlerweile immer mehr, dass dieser ganze Zusammenhang von den verschiedenen Organen - von Muskel, Herz, Leber, was auch immer Niere, dass das eben wichtig ist. Und für die Psyche ist es eben auch wichtig. Ja, da kann man gut entspannen bei körperlicher Aktivität. Es tut uns einfach gut und auch hormoneller Ebene passiert eben viel, was günstig ist.

RUDOLPHINA 04:04

Genau. Mir kommt manchmal vor, dass zu sehr betont wird: Ja, Sport ist gesund, als wäre es optional und Bewegung. Muss man es nicht auch ein bisschen umdrehen und sagen: Was riskiere ich denn eigentlich, wenn ich mich gar nicht bewege oder überhaupt keinen Sport betreibe?

SCHARHAG

Ja klar, die Wohlstandskrankheiten kennt man ja wie Übergewicht, metabolisches Syndrom. Jetzt gibt es neuerweise einen Begriff. Das nennt sich kardio-metabolisches Syndrom. Also das hat nicht nur auf den Stoffwechsel einen Einfluss, sondern auch eben auf das Herz, wenn ich mich zu wenig bewege, wenn ich übergewichtig bin, wenn ich Diabetes habe, wenn ich Bluthochdruck habe. Das ist alles ungesund. Also insofern ist Sport eigentlich das beste Medikament. Und man muss auch gar nicht unbedingt sagen Sport, sondern körperliche Aktivität. Ja, es geht nicht darum, dass wir immer Wettkampfsport machen. Körperliche Aktivität ist auch Schneeschippen, Spazierengehen, Fahrradfahren, Treppensteigen. All diese Dinge zählen dann in Summe dazu, dass es uns quasi gut tut.

RUDOLPHINA 05:00

Und wie würdest du jetzt einschätzen, ist so die Tendenz momentan in der Bevölkerung, wenn du jetzt vielleicht so zehn 20 Jahre zurückschaust und wie es jetzt ist. Was funktioniert da gut und was macht dir vielleicht auch ein wenig Sorge?

SCHARHAG

Was mir eigentlich Sorge macht, ist, dass wir immer mehr wissen und dass auch die Bevölkerung eigentlich immer besser aufgeklärt ist mit sozialen Medien, was es alles gibt. Man kann sich die Informationen gut im Internet abrufen, aber ich habe so den Eindruck, ja, es wird trotzdem nicht körperlich aktiver gelebt. Die Übergewichtigen, die nehmen weiterhin zu. Insbesondere bei unserer Jugend. Die werden immer kräftiger, also immer übergewichtiger oder fettleibig. Und das ist eine Lawine, die auf uns zukommt, weil das gesundheitliche Folgeschäden hat. Die können wir noch gar nicht absehen.

Das macht mir so ein bisschen Sorge. Was mich freut, ist, dass es einfach mehr Möglichkeiten gibt, Dinge zu machen mit Wearables und all diese Dinge. Da kann man dann schon ganz gut überprüfen, ob man denn körperlich aktiv ist. Man muss es natürlich wollen. Man darf aber auch nicht zum Pulsneurotiker werden und dann ständig auf die Uhr gucken und sagen: Heute habe ich so viel Energie verbrannt oder meine Herzfrequenz war so und so, das muss Spaß machen und ich würde es auch nicht übertreiben. Also da sehe ich auch eine gewisse Gefahr in der Chance, die wir haben, mit all diesen Möglichkeiten, dass wir es auch manchmal ein bisschen übertreiben.

Und ich würde es einfach so machen: Wenn es mir Spaß macht, dann ist es ja schon mal gut und ich würde nicht immer nur auf die reinen Zahlenwerte gucken.

RUDOLPHINA 06:24

Ich glaube, die Kernfrage heute ist auch: Wie viel Sport ist denn eigentlich gesund? Das steht immer so ein bisschen im Raum. Man soll es ja machen. Aber natürlich ist es individuell unterschiedlich. Also die österreichischen Bewegungsempfehlungen, die sich an der Weltgesundheitsorganisation orientieren, die sagen so 150 Minuten Bewegung pro Woche.

SCHARHAG

Ja, genau. Das ist quasi moderat, so dass man sich dabei noch unterhalten kann. Da zählt also, wie gesagt, auch das Spazierengehen dazu. Das muss jetzt nicht Sport sein, sondern da reden wir von körperlicher Aktivität oder 75 Minuten pro Woche intensiv, das heißt so, dass es schon mehr anstrengt. Weil wenn man sich intensiver belastet, sind diese Auslenkungen im Organismus im Körper natürlich größer, dann hat man da schneller Effekte. Also dann kann man das bisschen zeiteffizienter machen, wenn man die Zeit nicht hat. Aber wenn man ganz ehrlich ist, 75 Minuten wird man schon in der Woche gut rausbekommen und eigentlich 150 Minuten auch.

Man muss das so ein bisschen einplanen, körperliche Aktivität, vielleicht wie das Zähneputzen, das, wenn man das kann und das sollte eigentlich in unserem Alltag möglich sein, dass man halt eben eine Bushaltestelle früher aussteigt und dann vielleicht nicht die fünf Minuten, sondern die 15 Minuten zum Bürogebäude läuft. Ja, solche Dinge, das kann man ja gut integrieren und das zählt alles mit dazu.

INFO: Fitness in Österreich 07:38

Der Fitnesszustand der österreichischen Bevölkerung zeigt klare Unterschiede in puncto Bewegung. Laut dem Bewegungsmonitoring 2022 betreiben 70 Prozent der Österreicher*innen ab 15 Jahren regelmäßig Bewegung in der Freizeit – im Durchschnitt etwa 7,5 Stunden pro Woche. Jede dritte Person betreibt Krafttraining und kommt dabei im Schnitt auf 3,7 Stunden wöchentlich.

Nur etwas mehr als die Hälfte der Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren erfüllen die offiziellen Empfehlungen für ausdauerorientierte Bewegung, gut ein Drittel hält die Richtlinien für muskelkräftigende Übungen ein, und nur jede vierte Person schafft beide Komponenten.

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen raten Erwachsenen, an mindestens zwei Tagen pro Woche alle großen Muskelgruppen zu trainieren und sich zusätzlich wöchentlich 150 bis 300 Minuten mit mittlerer Intensität ausdauerorientiert zu bewegen, oder 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität - oder eine Mischung aus beiden zu absolvieren.

Nachzulesen ist das unter gesundheit.gv.at, den direkten Link gibt es in den Shownotes.

RUDOLPHINA 08:55

Ich glaube, was für viele schwierig einzuschätzen ist, für viele Hobbysportler, wo irgendwo auch so die Grenze liegt zwischen einem gesunden, guten Training und wo vielleicht dann der Ehrgeiz mit einem davonläuft und wo es dann zu einer Überbelastung kommt.

SCHARHAG

Ja, das sehen wir relativ häufig bei ehrgeizigen Hobbysportlern, die auch gerade wieder anfangen, die dann sagen: Na ja, jetzt habe ich 20 Jahre nichts gemacht und jetzt vom Saulus zum Paulus. Ja, jetzt hole ich all das nach, was ich über die Jahre verpasst habe. Ja, es gibt natürlich auch Lebensphasen, da hat man nicht so viel Zeit. Ob es Kinder sind, ob es berufliche Dinge sind. Und dann hat man irgendwann wieder Zeit, vielleicht noch ein bisschen mehr Geld und dann kauft man sich das teure Fahrrad und sagt: So, jetzt mache ich das ganz intensiv. Und das ist ein bisschen schwierig, weil die haben dann einfach dieses Gefühl nicht und auch nicht diese Trainingserfahrung. Und die machen dann oft so zu viel.

Da gibt es den sogenannten Weekend Warrior, der dann am Wochenende dann alles Mögliche versucht reinzupacken. Und da kann es natürlich schon sein, dass es zu einer Überlastung kommt. Und das Wichtige und das ist auch im Leistungssport, insbesondere im Ausdauersport: Die trainieren nicht so intensiv die ganze Zeit, sondern die brauchen eine gute Grundlagenausdauer. Das brauchen auch die Fußballspieler, die brauchen auch Regeneration. Ja, wenn da englische Wochen sind, die haben mittwochs und samstags ein Spiel, dann ist auch ganz wichtig, dass da eine regenerative Phase drin ist. Und das gönnen sich manchmal die Hobbysportler nicht. Das ist dann so nach dem Motto je oller, desto doller, dann wird es ein bisschen kritisch und da müssen wir die manchmal auch ein bisschen einbremsen.

Also wichtig ist, dass man ein gesundes Maß findet und sich nicht dabei überlastet. Und über den Daumen gepeilt kann man einfach so grob sagen: Na, jeden zweiten Tag ist ganz gut. Dann hat man ein bisschen Erholung, dann macht man drei Tage die Woche vielleicht ausdauerorientierte Belastung, zwei Tage ein bisschen Kräftigungstraining. Das heißt nicht Kraftstudio, sondern das heißt dann auch, ich kann Stabilisationsgymnastik zu Hause machen oder im Büro. Das muss nicht immer ewig lang sein, das bringt dann auch was.

RUDOLPHINA 10:47

Und was würdest du konkret Menschen empfehlen, die spät im Leben zum Beispiel mit Sport anfangen oder eben wieder einsteigen wollen, wie du es gerade gesagt hast? Wahrscheinlich kein Marathon, oder?

SCHARHAG

Nee, nicht gleich mit Marathon anfangen. Und auch diese Stammtischlaune, so an Silvester: So, und nächstes Jahr laufe ich einen Marathon und am besten schon im März. Das wird nicht so schnell gehen, das ist auch nicht gesund, sondern da kann es leicht zu Überlastung kommen. Was wir den Sportlern oder den Hobbysportlern, Freizeitsportlern, Gesundheitssportlern empfehlen, dass die langsam ihre Belastungs-Umfänge steigern und auch die Intensitäten und das ist das Besondere hier an der Uni Wien in Kombination mit dem Österreichischen Institut für Sportmedizin machen wir das so, dass wir hier auch die Sportwissenschaftler einbeziehen.

Das heißt, wir gucken von medizinischer Seite: Ist da alles in Ordnung? Ist der Bewegungsapparat in Ordnung? Ist das Herz-Kreislauf-System okay? Können die sich so belasten? Dürfen die das machen oder

haben die vielleicht eine Fehlstellung? Becken-Schiefstand, verkürztes Bein und dann hat man eine höhere Belastung auf das Kniegelenk und dann kann man schneller eine Arthrose kriegen und denen sagen wir dann, was möglich ist. Wir machen dann Leistungsdiagnostik und empfehlen denen das, wie sie trainieren können. Und den genauen Trainingsplan, den kann dann der Sportwissenschaftler, der Sporttherapeut, mit den Hobbysportlern oder auch Patienten besprechen. Wir haben jetzt ganz neu auch von der Uni Wien mit Unterstützung bekommen, einen Kraftraum, wo wir verschiedene Kraftgeräte haben, wo wir den Hobbysportlern auch zeigen wollen und zeigen können, wie trainiert man denn Kräftigungsübungen, wie macht man das richtig an Geräten, wo man dann auch medizinische Trainingstherapie, also Krankengymnastik am Gerät auch lernen kann.

RUDOLPHINA 12:23

Das ist sicher ein guter Tipp, aber viele gehen ja einfach raus und machen ein bisschen Sport und übersehen vielleicht bewusst das ein oder andere Wehwehchen. Welche Warnsignale sollte man dann aber tatsächlich ernst nehmen beim Sport?

SCHARHAG

Na gut, da muss man ein bisschen unterscheiden. Ist es orthopädisch oder ist es internistisch? Also wenn es irgendwo zwickt, orthopädisch, weil ich vielleicht dann doch nicht so eine kräftige Muskulatur habe, die jetzt adaptiert ist schon für diese langen Ausdauerbelastungen beim Laufen, beim Radfahren, dann würde ich sagen, dann würde ich schon mal zum Arzt gehen. Da reicht normalerweise erstmal der Hausarzt. Also wenn ich irgendwie Beschwerden am Sprunggelenk habe, am Kniegelenk, an der Hüfte, dann sollte man da mal gucken. Manchmal können es auch einfach nur Verspannungen sein. Aber man muss halt irgendwelche Fehlstellungen zum Beispiel ausschließen. Ja, und wenn die nicht vorliegen und das ist nur funktionell, dann reicht auch in der Regel mal eine physiotherapeutische Behandlung über sechs Behandlungen oder sowas, dann kann man damit schon viel in den Griff kriegen. Also irgendwo wo es zwackt und wenn es nicht weggeht, auch wenn man eine Pause macht und es dann wieder kommt, dann würde ich zum Arzt gehen.

Und die kritischen Warnsymptome das sind die der inneren Organe, insbesondere des Herzens. Kollege hat mal gesagt, man stirbt nicht an der vorderen Kreuzbandruptur. Das stimmt, die gibt es aber viel häufiger. Aber das, was dann gefährlich ist, sind solche Beschwerden wie Engegefühl auf dem Brustkorb beim Laufen. Wenn es dann mehr wird, Herzrasen, Herzstolpern, wo ich merke, ach, mir geht es dabei nicht gut, mir wird es vielleicht schwindelig oder ich habe jetzt wirklich starke Luftnot, was sonst nicht so typisch ist. Also auch wenn ich nicht mehr so belastbar bin wie früher, dass man da zumindest das mal abklären lassen. Das ist das, was wir zum Beispiel machen oder auch die Kollegen machen.

Wenn man ein Belastungs-EKG macht, um zu sehen, gibt es irgendwelche Anhaltspunkte dafür, dass irgendwas vielleicht nicht mehr in Ordnung ist? Und je älter wir werden, umso häufiger ist die Wahrscheinlichkeit, dass es auch krankhafte Veränderungen geben kann, die wir vielleicht im Alltag nicht

merken, aber die wir dann bei höherer Belastungsintensität, bei schnellerer Geschwindigkeit dann merken. Es ist ein bisschen wie beim Auto: Wenn ich langsam durch die Fußgängerzone fahre, dann klappert nichts. Aber wenn ich vielleicht 150 oder 200 fahre, in Österreich wahrscheinlich nicht, in Deutschland, dann klappert es schon eher. Und dann muss man halt in die Werkstatt. Und so ist es beim Menschen auch.

RUDOLPHINA

Du hast jetzt angesprochen schon Wearables, das muss man vielleicht erklären, wer es noch nicht gehört hat, das sind alle möglichen Messgeräte, die man so mit sich trägt, wenn man Sport betreibt. Am bekanntesten wahrscheinlich Sport-Smartwatches, die alles aufzeichnen von Puls bis zu VO₂max, also die maximale Sauerstoffaufnahme, glaube ich. Was macht denn da Sinn? Oder ist das schon überfrachtet aus deiner Sicht?

SCHARHAG

Persönlich würde ich sagen, es ist ein bisschen überfrachtet, aber es ist natürlich für diejenigen gut, die ihre Belastungsintensitäten gar nicht einschätzen können, weil sie vielleicht nicht so viel Erfahrung haben. Und das wird doch eher ein Großteil sein. Das ist quasi der Trainer in der Uhr, der einem sagt: Na ja, jetzt hast du doch eher intensiv trainiert. Manchmal macht man dann doch zu intensive Trainingseinheiten. Die Profisportler, mit denen ich so zusammengearbeitet habe, Maik Petzold aus der (deutschen; Anm.) Triathlon-Nationalmannschaft, der hat mir mal gesagt: Ach, weißt du, Jürgen, eigentlich brauche ich die Uhr gar nicht. Ich habe das schon im Gefühl.

Aber die trainieren auch die Woche, sage ich mal 25 Stunden plus minus. Ja. Also mal 30, mal 20 Stunden. Die haben das natürlich im Gefühl. Und die haben ja auch ihre Trainer gehabt, die denen das beigebracht haben. Den Luxus haben wir als Hobbysportler ja nicht. Und da sind natürlich Smartwatches mit all diesen Möglichkeiten, die es gibt, natürlich sehr hilfreich.

RUDOLPHINA 16:00

Aber wahrscheinlich funktionieren noch immer alte Faustregeln, die man so gehört hat. Beim Laufen zum Beispiel, dass man jetzt nicht in einen Pulsbereich kommt, wo man sich nicht mehr normal unterhalten kann. Wenn man mit jemandem läuft oder so, dass man es einfach nicht übertreibt oder solche Dinge.

SCHARHAG

Ja. Es gibt ja den Spruch Laufen ohne zu schnaufen. Und das ist wirklich so. Früher gab es ja auch Trimming 130. Das war auch so eine Aktion, die es in Deutschland gab, dass die Herzfrequenz eben nicht zu hoch ist, dass man nicht zu intensiv trainiert. Herzfrequenz ist ja nichts anderes wie ein Drehzahlmesser. Auch wieder wie beim Auto. Und wenn man sich dabei unterhalten kann, dann ist man in einem Bereich,

wo man noch nicht so intensiv trainiert und man trainiert nämlich dann die Grundlagenausdauer. Und das ist genau das, wo die Profisportler auch 80 Prozent der des Trainings dann absolvieren, weil zu viel intensive Belastungen, die gehen auf die Gelenke, auf die Muskulatur und die können zu einer Überlastung oder im schlimmsten Fall zu einem sogenannten Übertrainingsyndrom führen, wo man dann die Sportler lange pausieren lassen muss, bis sie sich wieder richtig erholt haben.

Und da sind wir bei dem, was wir am Anfang gesagt hatten. Das ist ja nicht nur muskulär oder die Gelenke, dass da irgendwie Beschwerden sind, sondern das sind ja auch Hormone, die während Belastung ausgeschüttet werden. Und dann kommen wir wieder zum Gehirn. Ja, denn da gibt es eine Achse, die hypothalamisch-hypophysäre Achse, also die über die Hormonregulation steuert das Gehirn unsere unsere Belastung natürlich. Und wenn wir erschöpft sind, dann gibt es auch eine Erschöpfung dieser Hirn-achse. Und das führt dann dazu, dass wir uns erschöpft fühlen, dass wir so was haben wie ein Burn out. Das ist im Prinzip das Übertraining-Syndrom ist quasi wie ein Burn out. Burn out ist jetzt nicht der medizinisch gebräuchliche Begriff, da wird man eher sagen Erschöpfungssyndrom. Aber genau das kann man durch den Sport eben auch bekommen.

RUDOLPHINA 17:42

Das heißt, Regeneration ist sowieso ein wichtiges Stichwort - hast du schon genannt, dass man eben nicht zu lange zu viel macht und Aspekte der psychischen Gesundheit sind, finde ich auch ganz wichtig. Wir nehmen das Gespräch an einem herrlichen, sonnigen Tag Ende Oktober auf...

SCHARHAG

Da haben wir Glück!

RUDOLPHINA

Da haben wir Glück, aber es wird ja unweigerlich kälter werden. Was gibt es denn da zu empfehlen, wenn man im Winter draußen Sport betreibt? Ist überhaupt die frische Luft Betätigung bei kalter Luft zu empfehlen?

SCHARHAG

Na, das ist natürlich super, wenn man draußen ist. Ja, weil das natürlich das Immunsystem durch diese Belastungen, durch die Kälte und so natürlich auch stärken kann. Aber das, was wir haben, ist, dass wenn es so kalt ist, dass unsere Schleimhäute nicht mehr so gut durchblutet werden, weil wir eine konsensuelle Blutregulation haben. Das heißt, die ziehen sich vielleicht im schlimmsten Fall ein bisschen zusammen, insbesondere dann, wenn wir Sport gemacht haben und stehen lange draußen im Freien und fangen an zu frieren. Ja, wie kann man da sich so ein bisschen schützen? Also nicht so lange in der kalten Luft dann vielleicht aufhalten, sondern dann eher duschen und sich dann wieder warm anziehen. Mütze anziehen, warme Jacke anziehen.

Wenn man den Sport betrieben hat, wenn es draußen kalt ist und man ist körperlich aktiv, dann friert man ja nicht. Aber wenn man dann lange draußen steht, dann ist es eher ungünstig und dann kommt es eben zu dieser Reaktion und es kann dann halt zu einer geringeren Durchblutung in den Schleimhäuten kommen. Und da können sich dann wahrscheinlich Viren oder Bakterien ein bisschen besser ausbreiten.

RUDDOLPHINA 19:07

Und jetzt hast du schon eine ganze Reihe von guten Tipps gegeben. Ich glaube, um das abzurunden, kann man noch sagen Es ist ja nicht nur Sport, um jetzt gesund und fit zu bleiben, sondern Lebensstilfaktoren spielen ja auch mit, alle möglichen.

SCHARHAG

Ja, absolut, das muss man sagen. Deswegen hatte ich vorher schon gesagt, das Wort Sport ist vielleicht ein bisschen unglücklich. Sport ist eher so dieser Wettkampfcharakter, wo man dann auch intensiv trainiert. Aber eigentlich ist die Lebensstilintervention mit körperlicher Aktivität - und das machen wir eigentlich nicht mehr so, wie das früher war. Früher, da gab es halt nicht so viele Möglichkeiten. Dann hat man körperlich einfach mehr gearbeitet. Das ist heute nicht mehr so. Früher war ein Herzinfarkt was ganz Besonderes, in den 60er Jahren, wenn ich so meine ehemaligen Chefs von damals höre. Heute ist das eine Wohlstandskrankheit. Die Diagnostik hat sich auch ein bisschen geändert.

Die Definitionen sind ein bisschen anders, aber der Lebensstil ist schon wichtig, weil wir dadurch einfach auch positive Effekte haben auf den Stoffwechsel, gerade bei Diabetes, bei Bluthochdruck, das, was ja doch relativ häufig ist, auch insbesondere im Alter oder den Fettstoffwechsel. Auch da gibt es günstige Effekte, dass dann die Fettflussrate, wenn ich körperlich aktiv bin, besser ist. Also ich kann mein Fett besser verstoffwechseln.

RUDOLPHINA 20:25

Ja, reden wir noch kurz über dieses Thema. Nämlich, du bist ja Spezialist für Herz-Kreislauf als Kardiologe. Was kann man denn sonst noch für die Herzgesundheit tun, oder was soll man denn auf keinen Fall tun?

SCHARHAG

Alkohol trinken.

RUDOLPHINA

Ja, soll man tun oder nicht?

SCHARHAG

Nein, kein Trinken. Also man weiß eigentlich mittlerweile, dass eigentlich jeder Tropfen, und das ist egal welcher, ob das ein Bier ist, ob das ein Wein ist, ob das ein Schnaps ist, ist alles gleich schlimm. Wenn ich jetzt ans Herz denke und Alkohol gibt so was wie so ein Holiday Heart oder so ein, so ein, so ein wenn die Leute viel trinken, dass es da mehr Herzrhythmusstörungen geben kann. Ja, also auch wenn die am Wochenende viel trinken, hatte ich selbst mal ein Patient, der hatte immer Herzrhythmusstörungen Montag, dienstags, und über die Woche war es dann wieder weg.

Aber was kann man Gutes fürs Herz tun? Also eigentlich körperlich aktiv bleiben. Das, was wir schon so gesagt haben, weil das natürlich für das Herz auch ein Training ist. Ja, und das andere ist: Das Herz arbeitet dann ökonomischer, wenn es trainiert ist. Das heißt, ich habe dann einfach eine niedrigere Herzfrequenz im Alltag oder in Ruhe, weil die Pumpfunktion und die Entspannungsfunktion vom Herzen besser funktionieren. Und dann gibt es natürlich auf molekularer Ebene am Schrittmacher des Herzens, dem Sinusknoten, gibt es da auch noch Effekte. Das wissen wir alles gar nicht so genau. Warum ist es beim Sportler mit der Herzfrequenz niedriger und der Stoffwechsel ist alles ein bisschen besser. Der braucht nicht so eine hohe Herzfrequenz. Aber trotzdem funktioniert das Herz bei dem besser. Ja, es ist einfach ökonomischer. Also das ist wie ein E-Gang beim Auto. So kann man sich das vorstellen und das entlastet unser Herz 24 Stunden am Tag. Sieben Tage die Woche.

RUDOLPHINA 22:01

Was ist denn jetzt eigentlich ein Sportler? Wie definiert sich das, und wie weiß ich, ob ich eins habe?

SCHARHAG

Das ist eine gute Frage, weil das habe ich jetzt einen ganz berühmten Kollegen gefragt, vor einem Jahr, und habe gesagt Domenico, wie ist eigentlich die Definition für das Sportler aus deiner Sicht? Sagt er: Naja, das pumpt einfach besser, das hat eine niedrigere Herzfrequenz, ist größer - das wissen wir alles. Da gibt es viele Studien. Aber in Deutschland oder im deutschsprachigen Raum gibt es eine fixe Definition, ab wann wir von einem Sportler reden. Nämlich dann, wenn das einen gewissen Grenzwert überschreitet, der nicht krankhaft ist, sondern der physiologisch ist, also normal, also trainingsbedingt ist. Und da sind bei Männern 13 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Die Milliliter, das ist das Herzvolumen. Das konnte man früher mit der Röntgenmethode... in den 50er-, 60er Jahren hat man die Herzgröße bestimmt und daher stammt das. Und bei den Frauen sind es 12 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, einfach Gesamtvolumen des ganzen Herzens.

Das ist definitionsgemäß ein Sportler. Wie viel muss man dafür trainieren? Etwa so 70 Kilometer pro Woche laufen, aber dann sportlich, also nicht wandern. Und das andere ist etwa 300 Kilometer sportlich Rad fahren. Ab dann kann man so abschätzen, bekommt man diese Herzgröße. Normal sind so 10 bis 12 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht und Sportler etwa ab 12 bis 13 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Aber ich habe gerade mit Kollegen immer mal konferiert, auch mit meinem ehemaligen Chef, dass wir mal einen Artikel schreiben dazu, einen internationalen, weil das gar nicht so klar ist: Was ist

eigentlich genau ein Sporthertz? Und dass da ein bisschen mehr klarer in der Sprache kommt, wenn Leute davon sprechen.

RUDOLPHINA 23:39

Aber da ist auch indirekt ein Anhaltspunkt der Ruhepuls?

SCHARHAG

Ja nicht unbedingt für Sporthertz, sondern für den Trainingseffekt. Und das ist ein Marker, dass unser Training positiven Effekt zeigt, nämlich dass die Herzfrequenz niedriger wird, das wissen wir aus Trainingsstudien. Gibt es viele. Wir haben auch Studien gemacht in Saarbrücken damals, über ein Jahr mit 40- bis 60-Jährigen, die vorher keinen Sport gemacht haben. Und da sieht man, dass die Herzfrequenz dann um 5 bis 10 Schläge innerhalb von ein, zwei, drei Monaten sinkt. Und die bleibt dann auch auf dem niedrigeren Niveau, einfach weil das Herz dann quasi im Schongang besser funktioniert.

RUDOLPHINA 24:14

Was wäre das so ein Wert, wo man sagt, das ist jetzt wirklich ein niedriger Ruhepuls und der ist schon ein sportlicher?

SCHARHAG

Na ja, das so um die 60 oder ein bisschen darunter, das ist so das, was wir so sehen. Also ein Ruhepuls, so um die 60, das ist so ein gesunder Puls, 60 bis 70. Ein bisschen höher ist auch in Ordnung. Aber das hängt auch ein bisschen davon ab, was es für eine Situation ist. Am standardisiertesten ist es, wenn man morgens wach wird und da den Puls zum Beispiel.

RUDOLPHINA 24:38

Es gibt ja, wir haben es schon ein bisschen angesprochen, auch viele Trends im Sport. Ich weiß nicht, wie gut dein Überblick ist über die neuesten Trends. Je nachdem, wo man hinschaut, in diversen Magazinen oder auch bei Sportportalen, da gibt es ja alles Mögliche, vom High Intensity Interval Training bis zu Quadrobics, wo Menschen teilweise mit Tiermasken auf allen Vieren durch den Wald springen. Was ist davon zu halten?

SCHARHAG

Wenn die das möchten, sollen die sie es machen. Ich habe damit noch keine Erfahrung, weder praktisch noch wissenschaftlich. Ich habe darüber auch nur gelesen, muss ich gestehen. Also wichtig ist mir, dass der Sport Spaß macht, sonst bleibt man nicht dabei und ich würde mich nicht nach irgendwelchen neuen Vorgaben immer richten, sondern soll den Leuten Spaß machen. Ist ja auch eine schöne soziale Interaktion. Wenn ich beim Fußball bin und kann mit denen abends mit der Altherrenmannschaft vielleicht

noch ein Gläschen Bier trinken, am besten alkoholfrei vielleicht, dann ist es okay. Aber was aus meiner Sicht wirklich ein Trend der letzten zehn Jahre eigentlich so war, wo ich nicht so ganz glücklich bin, ist wirklich dieses HIIT. Das ist so ein bisschen wie: Ich will Geld im Schlaf verdienen. So nach dem Motto: Ich will nicht viel trainieren und möglichst kurz und intensiv und dann habe ich super Trainingseffekte.

RUDOLPHINA

Erklären wir ganz kurz, was damit gemeint ist.

SCHARHAG

HIIT-Training ist High Intensity Intervalltraining. Das ist dann über dieser Schwelle, wo ich mich dann nicht mehr unterhalten kann, wo es dann so intensiv ist, dass es richtig anstrengend und hartes Training ist. Das kommt aus dem Leistungssport, weil genau dieses Training brauche ich natürlich, um Wettkämpfe zu gewinnen. Und damit trainiere ich das Stehvermögen. Also dass ich als 10.000 Meter Läufer oder 5000 Meter Läufer auf den letzten 400 Metern noch das Rennen gewinnen kann, weil ich so tempohart bin, weil ich so schnell laufen kann, dass ich das einfach von meinem Stoffwechsel auch toleriere.

Das bringt natürlich auch große Effekte. Das weiß man über die letzten Jahrzehnte. 40, 50 Jahre gibt es schon Intervalltraining. Das brauchen die Leistungssportler auch die Wettkampfsportler, um eben diese Tempohärte zu generieren. Und man hat dann auch wirklich große oder gute Trainingserfolge oder Effekte. Aber das trainieren die pro Woche vielleicht ein oder zweimal mit einer entsprechenden Pause. Und wenn wir jetzt immer suggerieren, das gibt es auch bei Herzpatienten, man soll hochintensives Intervalltraining machen, weil ein Wert sich vielleicht in der kleinen im kleinen Studienkollektiv verbessert hat, dann sehe ich das kritisch, weil die können das gar nicht so trainieren, das kann die überlasten und das kann auch gesundheitliche Folgeschäden haben, weil die Belastung dann so hoch ist, dass ich eher muskuläre Verhärtungen bekomme, dass ich Gelenkbeschwerden bekomme, dass ich auch leichter in Übertraining Syndrom kommen kann, weil ich diese Erholungsphase, die vielleicht Leistungssportler haben, gar nicht so in meinen Berufsalltag integrieren kann.

Ich kann nicht mittags sagen: So, jetzt schlafe ich mal eine Stunde, von zwei bis um drei, das geht ja schlecht. Dann haben die ... Dozenten haben eine Vorlesung, Die Verwaltungsmitarbeiter müssen andere Dinge abarbeiten. Das dauert dann einfach zu lange. Das geht nicht. Also das HIIT-Training würde ich sehr mit Vorsicht genießen. Das ist gut, HIIT zu trainieren - mit einer entsprechenden Pause. Am besten mit einem erfahrenen Trainer, der sich da auskennt. Egal, ob es ein Personalcoach ist oder ein Vereinstrainer. Aber das Wichtigste ist immer noch die Basis, das Grundlagen-Ausdauertraining, dass wir einfach diese intensiven Belastungen auch dann gut ertragen können.

RUDOLPHINA 27:52

Das sind halt Dinge, die muss man halt auch wissen. Oder man muss sich informieren. Und es gibt ja auch sonstige viele Mythen und Missverständnisse. Würdest du da ein paar Highlights, auch wenn es negative Highlights sind, auch mal kurz uns vor Augen führen?

SCHARHAG

Also ein Mythos – ich habe das mal so ein bisschen recherchiert, weil ich meine Antrittsvorlesung dazu hatte –, das war „Die Legende des Marathonlaufs und ihre Folgen - Kann Sport dem Herzen schaden?“ Und der Marathonlauf, der antike Lauf von Marathon nach Athen, das war wohl eine Legende. Also dass es wirklich so passiert ist, scheint wohl nicht so zu sein. Das ist irgendwie eine nette Anekdote. Wer es auch immer dann verfasst hat. Aber es gab damals schon Meldeläufer, die deutlich längere Strecken gelaufen sind - in fünf Tagen 250 Kilometer. Das muss aber dann auch gar nicht so hoch, intensiv und so schnell sein.

Vielleicht gab es wirklich einen Marathonläufer. Ob der dann auf dem Marktplatz zusammengebrochen ist, ja, da ist mal die Frage. Aber es spiegelt halt doch einiges wider, denn die plötzlichen Herztodesfälle bei Marathon, die passieren tatsächlich im letzten Drittel dann, wenn ich mich besonders verausgabe. Und ich bin schon aber auch erschöpft. Dann ist es natürlich ein Risiko. Also das ist der eine Mythos.

Ein anderer Mythos, der mir persönlich immer am Herzen liegt, hat auch mit dem Herzen zu tun, nämlich das Sporthertz, was wir vorher schon gesagt haben. Das ist typisch für die Ausdauersportler. Da wissen wir, das Herz wird größer mit diesen Grenzwerten, was ich vorher so sagte. Und dann gab es 1975 eine Studie, die hat das untersucht, erstmalig mit Ultraschall. Und da hat man gesehen, bei den Kraftsportlern wird das Herz nicht breiter, sondern der Herzmuskel als solcher ganz alleine wird dicker, so wie bei Krafttraining. Und da hat man gesagt na ja, die machen ja Krafttraining, da haben die Blutdruckspitzen, weil der Blutdruck da höher ist als beim Ausdauersport. Und deswegen wird der Herzmuskel so kräftig. Das waren aber Werte, die waren so dick, der Herzmuskel, wo wir heute sagen, das ist krankhaft, das ist nicht normal. Und der Hintergrund war wahrscheinlich, dass diese Sportler, die da untersucht wurden, diese Kraftsportler gedopt haben mit Anabolika und diese Anabolika machen den Herzmuskel dicker. Und dadurch ist die Legende entstanden, dass Ausdauersport ein verbreitertes Herz macht und der Kraftsport ein muskelkräftigeres Herz. Also dieses Kraftsport Herz.

Und dann hat man über die nächsten 20 Jahre in vielen Studien gesehen, wo sich auch die Gelehrten gestritten haben. Das gibt es gar nicht. Also es gibt kein Kraftsporthertz, sondern wenn man sowas sieht, muss man an Anabolika, an Doping denken, aber auch ganz wichtig an andere Erkrankungen, Bluthochdruck oder irgendwelche Stoffwechselerkrankungen, die dann zu einer sogenannten Herzmuskelerkrankung, Kardiomyopathie, dann führen.

RUDOLPHINA 30:27

Heutiger Stand, kann man vielleicht zusammenfassen, dass ein Mix wahrscheinlich das Beste ist. Ein bisschen Ausdauer und ein bisschen Kraft ...

SCHARHAG

Klar, für den Gesundheitssport, so empfiehlt es ja auch die WHO oder alle Fachgesellschaften, jetzt sportwissenschaftliche, sportmedizinische Fachgesellschaften: Dreimal pro Woche Ausdauersport, zweimal pro Woche Kräftigungsübungen. Also da muss man nicht in die Kraftkammer gehen unbedingt. Wenn man das möchte ist das natürlich gut, aber man kann mit körpereigenen Gewichten Stabilisationsgymnastik machen. Auch das ist etwas, was wir viel im Fußball gemacht haben. Da haben wir nicht die Krafträume in den Hotels genutzt, sondern wir haben die Matten ausgelegt. Und das haben die Fitness-trainer dann mit den Spielern gemacht. Die machen viel Stabilisations- und Mobilisationsgymnastik, und die sind alle sehr athletisch mittlerweile. Also wenn ich an meine Anfänge denke, da waren die noch nicht so athletisch, wie sie es heute sind.

Wenn man sich mal so die Bilder anguckt wie früher die Fußballer so vor 40 Jahren vielleicht waren. Ob das jetzt irgendwie Prohaska war oder andere Spieler, ja, die waren auch gut trainiert, aber heute sind es doch noch mal, sind die alle noch mal ein bisschen athletischer diese Spieler, die Belastungen sind einfach ein bisschen höher.

RUDOLPHINA

Da waren die Frisuren trainierter...

SCHARHAG

Die Frisuren fand ich alle klasse, finde ich legendär. Ich gucke mir auch immer die Interviews mit den Altmeistern immer sehr gerne an, das macht Spaß.

RUDOLPHINA 31:46

Du hast gemeint, dass du jetzt, seit du hier bist, auf der Uni Wien, selbst weniger zur Forschung kommst. Aber was passiert denn sonst hier auf der Schmelz an Highlights vielleicht oder Schwerpunkte, die da in der Forschung passieren?

SCHARHAG

Im Moment ist so das Thema hier auf der Schmelz, wenn man jetzt die Sportwissenschaft auch betrachtet, Sport und Gesundheit, also auch das Thema Gesundheit durch Sport, also dieses „Medikament“ körperliche Aktivität oder Sport. Und ich glaube, in die Richtung muss es auch hingehen. Aber die Sportwissenschaft hat ja eine ganz breite Palette. Das geht ja vom Hochleistungssport, von der Trainingswissenschaft bis zum Gesundheitssport, sogar bis zum Patienten, der dann eine Sporttherapie bekommt.

Also ich hatte vorher gesagt, medizinische Trainingstherapie ist bei uns auch ein Masterstudiengang. Das ist ganz wichtig, dass die Patienten, wenn die in eine Rehaklinik kommen, dass sie dann auch gut angeleitet werden. Und das ist nicht nur allein der Physiotherapeut, sondern es sind auch die medizinischen

Trainingstherapeuten. Und in diese Richtung geht natürlich auch die Forschung. Aber das ist je nach Fachbereich ist das ein bisschen unterschiedlich, wie da die Schwerpunkte sind. Das kann der Gesundheitssport sein, das können auch Erkrankungen sein oder das kann der Leistungssport sein.

Und da ist es, glaube ich, einfach wichtig, dass wir als so eine große Institution für Österreich, dass wir da wissenschaftlich auch gut vorankommen. Die Stimmung hier ist gut. Die Professoren und Wissenschaftler, die verstehen sich alle auch gut untereinander. Also die Chance haben wir schon. Ich glaube, wir müssen ein bisschen innovativ sein. Wir brauchen dann auch vielleicht mal hier so das eine oder andere an Neuem.

Im Moment gibt es die Planung auch in Verbindung mit dem Bildungsministerium, was hier ja auch in der Schmelz involviert ist, dass wir ein Fitness- und Trainings- oder Trainings- und Diagnostikzentrum etablieren, weil das brauchen wir, weil da sind wir nicht mehr konkurrenzfähig international. Also, so was brauchen wir hier. Da muss man jetzt mal gucken, wie was möglich ist. Da wird es jetzt eine Machbarkeitsstudie geben. Das geht auch über das Rektorat der Universität Wien. Sind also alle wichtigen Personen involviert.

Und dann können wir gute Wissenschaft auch machen, weil da fehlen uns so manche Voraussetzungen. Ich für meinen Bereich habe jetzt versucht, hier die Infrastruktur aufzubauen. Ich habe ja noch eine zweite Aufgabe eben mit diesem Österreichischen Institut für Sportmedizin. Und da müssen wir auch gucken, dass das gut funktioniert, dass wir eine gute Qualität haben. Da ist mir wichtig, dass wir auch eine universitäre Qualität haben. Also nicht, dass wir irgendwie jetzt fernab der wissenschaftlichen Evidenz arbeiten, sondern wir wollen eine evidenzbasierte Sportmedizin und Sportwissenschaft machen. Und das ist ganz wichtig.

Und da sind wir aber auf einem guten Weg. Es dauert ein bisschen länger, als ich gedacht habe. Ist die Pandemie so ein bisschen mit dran schuld, da konnte man halt nicht so viel dann weiter ausbauen. Aber ich bin ganz guter Dinge und ich glaube auch, dass wir gute Leute bekommen noch zusätzlich zu denen, die wir schon haben, dass wir dann auch im Nachwuchsbereich dann tolle Studien betreuen können, wo dann Qualifikationsarbeiten wie Doktorarbeiten oder Habilitationen dazu führen, dass wir auch wissenschaftlich einen entsprechenden Output haben.

#####

RUDOLPHINA 34:42

Super. Und jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um eine Rückblende zu wagen.

SCHARHAG

Okay!

RUDOLPHINA

Gut. Also, wie war denn jetzt der Startschuss für dich in deine Karriere: Welches Interesse war zuerst da, für Sport oder für Medizin?

SCHARHAG

Medizin war, so dass ich dachte, das ist so schwierig, weil jeder gesagt hat, das ist so ein schweres Studium und alles hin und her und ich habe einfach gern Sport gemacht und mich hat aber die Physiologie schon immer interessiert. Und ich habe dann in der Schule den Leistungskurs Sport gewählt, also zu Englisch, und was ich sonst noch gemacht habe, war das aber so das, was ich so machen wollte und das fand ich schon immer spannend und ich hatte da auch schon ein paar Bücher und habe mich da immer mal so ein bisschen belesen und dann habe ich so den ersten Kontakt dazu bekommen.

Und dann dachte ich eigentlich, na ja, vielleicht studierst du Sport und dann gehst du irgendwie so an ein Olympiazentrum oder Olympiastützpunkt. Und da kannst du mit Leistungssportlern da arbeiten, kannst da trainieren. Dann habe ich einen berühmten Speerwerfer. (Hermann; Anm.) Salomon hieß der, der war Studienberater in der Sportwissenschaft an der Uni in Mainz. Und da habe ich mir einen Termin gemacht und bin zu dem hin. Und da hat er gesagt: Ach, das ist schwierig mit Sport. Ich würde eher vielleicht was anderes machen, weil da im Leistungssport reinzukommen ist schwer. Naja, irgendwann war es dann doch so, dann habe ich gedacht: Nee, jetzt machst du Medizin auch. Obwohl davon abgeraten wurde. Allgemein, weil es damals eine Medizinerschwemme gab.

Und dann bin ich in die Kardiologie gekommen und dann war mein Faible war immer Sport und Herz. Und daraus ist dann die Sportkardiologie gekommen. Und ein berühmter Sportmediziner, Professor Wilfried Kindermann, rief mich irgendwann an an einem Mittwochmorgen und fragte, ob ich nicht in die Sportmedizin wechseln will, weil ich mich da schon bei vielen Instituten so ein bisschen erkundigt hatte. Und so kam ich in die Sportmedizin. Und dann lief das so gut und hat so einen Spaß gemacht. Und es war so ein tolles Team. Dann habe ich ja gut, ich mache jetzt hier Sportmedizin. Und dann habe ich meinen Kardiologen noch ein bisschen später fertig gemacht, weil ich hatte diese Ausbildung quasi unterbrochen.

RUDOLPHINA 36:43

Und noch einen Schritt zurück, weil das wissen wahrscheinlich die Leute nicht draußen. Wo bist du denn überhaupt aufgewachsen und zur Schule gegangen und so?

SCHARHAG

Genau. Ich bin gebürtiger Mainzer und bin aber dann den zweiten Teil in meiner Jugend im kleinen Dorf im Schwarzwald, im Nordschwarzwald, wo es viele gute Restaurants gibt, aber wo man sonst nicht viel machen kann außer Sport, da bin ich da aufgewachsen. Also in Baiersbronn, im Nordschwarzwald.

RUDOLPHINA

Und welche Sportarten waren für dich als Kind jetzt die interessantesten?

SCHARHAG

Ich war immer Fußballspieler, und zwar Torwart. Das war so meine, meine Leidenschaft. Schon als kleiner Bub musste meine Mutter ein Trikot, ein rotes Trikot mit einer Eins nähen. Und da war mein Vorbild Sepp Maier. Den habe ich ja auch dann später tatsächlich noch mal getroffen. Das war dann auch ganz nett. Und ja, ich wollte immer nur im Tor spielen. Dann habe ich Auswahl gespielt in Mainz, und dann bin ich in den Schwarzwald gezogen. Da habe ich nicht mehr Auswahl gespielt. Und irgendwann war ich nicht so ganz glücklich mit dem Trainer. Dann bin ich dann, als ich 17, 18 war, dann zum Basketball.

Aber mein großes Talent war eigentlich im Tor. Aber Basketball hat auch Spaß gemacht. Es waren nette Leute und na ja, gut, So habe ich dann noch Basketball gespielt. Ansonsten war bei uns im Schwarzwald. Man konnte Skifahren, drei Monate etwa, und im Winter hat man den Ranzen mittags nach dem Mittagessen in die Ecke geschmissen. Und dann ist man natürlich zum Skifahren. Und wir hatten das große Glück bei uns. Da gab es einen Sessellift und es gab Flutlicht und wir konnten bis abends um 10:00 Uhr skifahren. Und das haben wir natürlich dann gern gemacht.

RUDOLPHINA 38:06

Und dann hast du ja auch viele Sportteams medizinisch und leistungsdiagnostisch begleitet. Wir haben schon angesprochen, DFB unter 21, Nationalmannschaft, Segelverband, Österreichischen Ruderverband usw. und so fort. Da ist ja jetzt auch nicht nur Spaß, sondern da ist ja auch Ausdauer und wahrscheinlich Leidenschaft gefragt.

SCHARHAG

Schon. Also das große Glück, was ich hatte, war der Olympiastützpunkt in Saarbrücken, wo ich damals in die Sportmedizin nach Saarbrücken gegangen bin. Wie gesagt, zu Professor Wilfried Kindermann, ganz berühmter Sportmediziner damals und heute auch noch. Und das Besondere war die Universität des Saarlandes in Saarbrücken, die war direkt am Olympiastützpunkt, also da gab es eine Schranke, aber die war immer offen und das Athletenheim war Luftlinie 100 Meter von meinem Büro in unserem Institut entfernt. Und da habe ich eigentlich viel gelernt, weil ich habe die ganzen Sportler jeden Tag gesehen beim Mittagessen. Wenn die ein Problem hatten, sind die morgens um acht zu uns gekommen.

Wir haben die untersucht und wir haben so etwa 600 Untersuchungen nur von den Spitzensportlern gemacht. Nur, wenn die irgendein Problem hatten, also ich habe ein bisschen Schnupfen, hat er dann gesagt, der hat Durchfall gehabt. So habe ich das da so ein bisschen gelernt. Das war wirklich klasse. Und das andere war halt, diese Betreuung im Feld nennt man das. Also im Trainingslager und bei irgendwelchen Meisterschaften oder Wettkämpfen, Das muss man einfach machen. Das sind so quasi die

Nachtdienste und Wochenenddienste des Sportmediziners. Das macht natürlich viel Spaß, aber man ist dann schon auch mal kaserniert für drei Wochen irgendwo in Silvaplana bei St. Moritz.

Und da feiern auch die Sportler zur Hälfte des Trainingslager manchmal Bergfest. Ja, weil das schon irgendwie ein in sich geschlossener Kreis ist. Und auch jetzt Fußballnationalmannschaft U21, ist alles toll und alles spannend. Aber wir sitzen im Bus. Wir sitzen im Hotel, wir sind am Fußballplatz und wir sind im Flieger. Und viel mehr ist es eigentlich nicht. Andere Sportarten, da kann man noch ein bisschen mehr aus dem Hotel raus. Das ist beim Fußball wegen der Aufmerksamkeit durch die Öffentlichkeit halt eben nicht so, da ist es auch sehr fokussiert. Ist ja auch viel Druck mit dabei. Also da ist es dann auch nicht so ganz entspannt immer.

Ja, die Tage sind lang. Also Getränke habe ich dann meistens morgens so zwischen sechs und 8:00 angemischt, egal ob es Ruder-Nationalmannschaft war oder dann Triathleten, wo ich mal kurz auch dabei war oder dann halt Fußball. Dann ist Frühstück. So im Fußball, morgens so bis 09:00 oder 10:00 Uhr. Training ist dann so um 11:00 Uhr. Die Spiele sind ja in der Regel abends, die, insbesondere die Länderspiele. Also macht es keinen Sinn, dass wir morgens um acht schon trainieren. Mittagspause. Dann ist abends meistens immer zweite Trainingseinheit, mal ist es morgens im Hotel, mal ist es aber also nur eine Stabi, mal ist es dann auf dem Platz. Ja, und dann geht es so bis abends um 10, 11. Dann haben wir meistens noch Besprechungen, Das sind lange Tage und irgendwann kann man auch mal einen Lagerkoller bekommen.

Dann ist man auch mal ganz froh, wenn man wieder rauskommt. Und wenn man dann ein Länderspiel hat und es geht abends bis um neun oder zehn oder noch länger und man fliegt dann mit dem Flugzeug gleich direkt wieder zurück. Das ist echt richtig viel Arbeit, da muss man viel packen und das funktioniert nur, wenn das ein gutes Team ist. Und dann kommt man nachts irgendwann um 4:00 mit dem Flieger an und am nächsten Tag geht es zwischen 08:00 und 12:00 wieder weiter und zur Arbeit oder die Spieler wieder zum Verein. Also das ist schon auch nicht immer nur so ein Honigschlecken und viele sagen dann immer ja, schönen Urlaub. Ja, aber es ist eine besondere Situation. Ich wollte es auch nicht missen, aber es ist jetzt nicht nur alles easy going und Olympische Spiele ist was Besonderes, wenn man dabei ist. Aber trotzdem ist es auch Arbeit.

RUDOLPHINA 41:36

Aber man lernt sich schon einmal von der privateren Seite auch kennen. Und was vor allem die Öffentlichkeit von den Sportstars ja nicht so sieht.

SCHARHAG

Man lernt sich sehr, sehr gut kennen. Ich habe mal eine Studie gemacht mit der Triathlon-Nationalmannschaft, da war der Olympiasieger Jan Frodeno dabei, der war der Weltmeister Daniel Unger dabei. Die sind jetzt heute auch schon wieder alle quasi Sportrentner. Und dann meistens im Fernsehen als Kommentatoren unterwegs. Die habe ich morgens bei mir im Zimmer in mein Bett gelegt, damit ich

Ultraschall mit denen machen konnte, um zu gucken, wie die Herzfunktion bei denen ist. Und die kamen ganz diszipliniert. Wenn ich gesagt habe, um Viertel vor 06:00 bist du da. Dann waren die um Viertel vor 06:00 da und die habe ich dann morgens und abends Ultraschall untersucht und die waren sehr pünktlich. Also da lernt man sich wirklich sehr gut kennen. Aber es ist halt wie überall im Leben. Ja, man tauscht sich aus und es ist in der Regel nett.

RUDOLPHINA

Kannst du noch ein harmloses Namedropping machen? Wer vielleicht ein besonders lustiger Spaßvogel ist von Fußballern oder Sportstars, die man so kennt?

SCHARHAG

Wenn ich jetzt...gerade gestern hab ich gerade Fußball geguckt. Schlotti, also Nico Schlotterbeck von Borussia Dortmund. Ach, ich erinnere mich noch. Wir sind dann nach Ljubljana gefahren. U21 Europameisterschaft. Und wir hatten, glaube ich, zwei Busse wegen der Pandemie damals. Und saß Schlotti da, und Schlotti ist immer so, der ist immer straight. Und ist ja auch jetzt Kapitän bei Dortmund. Ist ein guter Typ auch. Und jetzt sage ich: Schlotti, also morgen oder übermorgen - ich weiß nicht mehr, wann Spiel war - da bist du mindestens mal Vizeeuropameister. Und da sagte Schlotti: Nee, Doki, morgen bin ich nicht Vizeeuropameister. Morgen bin ich Europameister. Ja, und die Einstellung braucht man halt. Ja, das sind so, das sind so. Ach, ja, die sind einfach. Es macht einfach Spaß mit den Leuten.

RUDOLPHINA

Gefällt mir schon einmal, wenn man sich Schlotti und Doki nennt.

SCHARHAG

Schlotti und Doki, genau. Können wir noch einen Podcast machen!

RUDOLPHINA

Ja, genau. Na ja, und jetzt sind ein paar Testfragen quasi. Also zum Beispiel musikalisch: Wo singst du mit? „Es lebe der Sport“ oder „Wir würden nie zum FC Bayern München gehen“?

SCHARHAG

Es lebe der Sport! Weil, also ich bin kein Feind oder kein Gegner von irgendeinem Verein, sondern ich bin auch kein Fan von irgendeiner Mannschaft, sondern ich bin Fan von meinen Sportlern. Also wenn ich Fußball gucke oder wenn ich Sport gucke, das ist egal, ob das jetzt Magdi Lobnig (Ruderin Magdalena Lobnig; Anm.) ist oder ob das der Schlotti, also Nico Schlotterbeck ist, sondern man, man fiebert so ein

bisschen mit mit den Leuten, denkt man: Spielen die gut? Lläuft es bei Magdi gut? Oder Serge Gnabry, guck mal, jetzt spielt er mal endlich wieder ein bisschen besser. Ja, also man hat einfach irgendwie so einen ganz guten Draht zu denen gehabt. Und das finde ich eigentlich schön. Die sind alle so ein bisschen wie meine Sportler in Anführungszeichen.

RUDOLPHINA 44:10

Und wie sportlich bist du selbst?

SCHARHAG

Ich würde gerne mehr Sport machen. Das ist immer. Also ich versuche schon regelmäßig Sport zu machen. Wenn ich mal eine Verletzung habe, dann eine Skiverletzung hatte ich jetzt mal gehabt, Schlüsselbeinfraktur, dann habe ich halt mal drei Monate da weniger gemacht. Aber wenn es geht, also ich habe zu Hause einen Fahrradergometer stehen, da gehe ich da drauf und wenn es nur 20 Minuten sind. Im Moment mache ich es so, dass ich es morgen mache, direkt nach dem Aufstehen. Das geht super. Also mir tut das gut. Ich kann das ganz gut. Es strengt mich nicht besonders an, dass ich dann den ganzen Tag kaputt wäre. Mir tut es eher sogar gut, dass ich mich über den Tag dann besser fühle.

Ansonsten was mache ich gern? Also ich fahre gern Fahrrad, Mountainbike und Straßenrad. Die Pandemie war dafür super. Da habe ich die schöne Gegend im Wienerwald und im Tullnerfeld gut kennengelernt. Da bin ich richtig viel gefahren. Ich bin da noch im Radverein in Heidelberg mit meinen Radfreunden. Da habe ich aber ein bisschen zu wenig Zeit im Moment dazu, dass ich mit denen noch einmal im Jahr zum Radurlaub kann. Das hat dieses Jahr leider nicht geklappt. Ansonsten fahre ich gern Ski. Die Ski liegen heute schon im Auto und heute Abend um 16:00 Uhr geht es Richtung Kaprun.

Da habe ich gedacht, das gönne ich mir mal, weil jetzt bin ich, habe ich aufgehört als Mannschaftsarzt beim DFB. Jetzt habe ich ein bisschen mehr Zeit. Da habe ich gedacht, da kann ich wieder ein bisschen mehr Sport machen. Also das sind so meine Sachen, Radfahren und Skifahren, das mache ich gern, was für meinen Kopf ganz gut ist, aber was ich nicht gut kann und wo mir die Zeit total fehlt, ist Golf. Das habe ich mal so einen Kurs gemacht, so spaßeshalber. Aber da denke ich wirklich an nichts mehr anderes wie auf der Driving Range: Wie kann ich den Ball gut schlagen? Aber mein Handicap ist ganz schlecht. Also ich habe nur mal so eine Platzreife gemacht. Okay, aber vielleicht wird es ja irgendwann besser.

RUDOLPHINA 45:50

Wenn ich dich jetzt frage, also den Gegenpol zu Uni und Beruf usw., ist das dann gleichbedeutend mit den sportlichen Aktivitäten oder machst du darüber hinaus auch noch gerne was zum Entspannen?

SCHARHAG

Also sagen wir mal, mein Beruf ist schon Teil meines Lebens, das muss ich schon sagen. Mir macht es unheimlich viel Spaß. Es macht auch nicht immer alles Spaß, wenn man dann mal lange am Schreibtisch sitzt. Also das kann ich so ganz gut verbinden. Auf der anderen Seite ist es vielleicht auch ein bisschen Gefahr, dass man dann nicht unbedingt abschalten kann. Aber ja, also ich habe da so eigentlich meine Erfüllung gefunden und mir macht das großen Spaß, insbesondere wenn ich dann auch medizinisch Sportlern helfen kann, aber auch Patienten helfen kann, weil man dann vielleicht doch die eine oder andere Erfahrung über die Jahre gemacht hat.

Das ist ganz schön. Und ja, manchmal nutze ich auch das, was ich vielleicht so ein bisschen gelernt habe durch meinen Beruf, für meinen Sport, wo ich denke, jetzt trainierst du heute mal so oder fährst du mal heute nicht so lang oder fährst du mal ein bisschen länger, aber dafür langsamer?

RUDOLPHINA 46:42

Das heißt auch im Urlaub wahrscheinlich nicht so klassisch Liegestuhl, sondern eher Wanderschuhe und Rennrad.

SCHARHAG

Liegestuhl ist was, das kann ich mir im Moment noch nicht vorstellen. Solange ich körperlich aktiv sein kann und darf, solange das noch geht mit meinem Körper, ja dann bin ich lieber aktiv und Liegestuhl, denke ich immer, Das ist was, wenn ich dann später vielleicht eine Arthrose habe und das eine oder andere dann nicht mehr machen kann.

RUDOLPHINA 47:04

Was ist deine unsportlichste Eigenschaft?

SCHARHAG

Fernsehgucken auf dem Sofa. Das ist so meine schlechte Seite, muss ich sagen. Aber ich sage mir dann immer. Mein Hirn braucht auch Erholung, und das kennt man eben durch Überlastungssyndrome oder Burnout. Also wie gesagt, im Leistungssport gibt es das ja auch und auch unser Hirn braucht Regeneration. Und für mich ist das dann auch eine Art der Regeneration von diesen vielen Gesprächen oder Dingen, die am Tag auf einen einprasseln, wenn man jetzt Lehrstuhlinhaber ist oder dann noch Leiter von von so einer sportmedizinischen Untersuchungsstelle, wo es doch immer viele Fragen gibt, viele Anrufe und Dinge, da ist es für mich ganz gut, wenn ich mal irgendwie so ein bisschen abschalten kann. Und dann gucke ich schon auch mal gern die Schwarzwaldklinik oder so.

RUDOLPHINA

Gibt es die noch?

SCHARHAG

Die gibt es, glaube ich, nicht mehr. Die habe ich früher als Jugendlicher ganz gern geguckt, weil das halt der Schwarzwald war, wo ich aufgewachsen bin. Aber dann gucke ich halt Skirennen, gucke ich gern oder Fußballspiel oder auch überhaupt, wenn irgendwie Sport im Fernsehen kommt, das gucke ich dann schon ganz gern. Aber es darf auch mal ein schöner Spielfilm sein. Oder auch Nachrichten, weil es ja auch interessant ist. Da kann ich dann so mental dann auch ein bisschen abschalten.

RUDOLPHINA 48:13

Zum Schluss vielleicht noch, damit sich der Kreis schließt: Wie kann man denn Leute oder Kinder generell ein bisschen mehr zu Bewegung motivieren? Es gibt ja auch Initiativen, die jetzt gerade abgelaufen sind, wie 50 Tage Bewegung usw. Wie schätzt du das ein? Was kann man denn da vielleicht noch machen?

SCHARHAG

Persönlich glaube ich, ist Sport im Verein am schönsten, weil das diese soziale Komponente ist. Also wenn man zusammen Sport macht, das ist einfach schön. Also ich glaube, was schwierig ist, wenn man sagt so, jetzt mache ich diesen Trainingsplan, mach das alles alleine, das geht vielleicht mal ein paar Monate gut, aber ich glaube, das ist das Wichtigste. Und wenn dann die Eltern ihre Kinder an die Hand nehmen und mit denen dann irgendwas machen oder die dann später in irgendeinem Sportverein sind, egal, ob es ihr Schwimmverein, Tischtennisverein, Turnverein ist, Handballverein Fußball ist ja wurscht, aber das muss denen Spaß machen.

Und das glaube ich, ist das Wichtigste, dass man da niederschwellig einfach Angebote wahrnehmen kann. Also Vereine finde ich wichtig, das aus meiner Sicht auch eine wichtige Kultur bei uns jetzt in Österreich oder in Deutschland. Das ist ja ein bisschen anders wie in den USA. Da habe ich so ein bisschen Sorge, weil die Ehrenämter dann doch nicht mehr so die Zeit haben. Das wird weniger. Ich glaube, das ist wichtig. Und dann glaube ich auch, dass wir einfach Sportstätten haben, also da, wo die Kinder oder die Menschen halt auch dann wirklich in die Natur gehen, ob's jetzt Mountainbiken ist, ob Skifahren ist, ob es Langlauf ist oder ob es Fußball ist auf dem Bolzplatz oder dann auch Handball oder Basketball auf solchen Plätzen. Oder Inlineskaten oder mit dem Skateboard, irgendwie solche Dinge. Ich glaube, das ist. Das ist einfach wichtig, dass wir das nicht aus den Augen verlieren. Und ich glaube, das ist auch mittlerweile sehr im Bewusstsein der Städte, dass man diese Flächen auch einfach braucht, oder diese Sportstätten, diese Sporthallen dort, wo auch dann die Vereine dann tätig sein können.

RUDOLPHINA 49:59

Bevor wir zur Schlussbotschaft kommen: Wie geht es bei dir jetzt weiter in den nächsten Monaten oder Jahren?

SCHARHAG

Also ich bin jetzt. Ich bin eigentlich ganz glücklich. Wir haben jetzt eine tolle Infrastruktur jetzt, was meine Abteilung anbetrifft, die Sportmedizin. Wir haben jetzt formell auch einen Kooperationsvertrag mit der MedUni geschlossen, so dass die Ärzte dann auch in der MedUni dann arbeiten können. Das ist toll. Da ist das Ziel, das jetzt noch weiterzuentwickeln, dass wir jetzt ein gutes Team aufbauen, wo wir über diese Infrastrukturen, formelle Strukturen, die Möglichkeiten haben, auch wirklich universitäre Sportmedizin oder dann auch Sportwissenschaft auf einem hohen Level zu betreiben, das voranzutreiben. Also da sind wir immer im Austausch, auch mit dem Rektorat über das Kuratorium des Österreichischen Instituts für Sportmedizin. Auch hier im Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft. Ich glaube, da sind wir auf einem guten Weg. Aber es ist noch viel Arbeit und die Arbeitstage sind manchmal dann immer noch lang.

RUDOLPHINA 50:50

Okay. So, du bist jetzt Stadionsprecher und du hast noch eine Schlussbotschaft an die Leute draußen.

SCHARHAG

Okay. Was wäre die Schlussbotschaft? Dass man körperlich aktiv ist, dass man keinen Sport machen muss. Und wenn man krank ist, dass man dann die Krankheit auskuriert. Also sprich, wenn ich einen Infekt habe, irgendwie solche Dinge, also nicht krank Sport betreiben, sondern das auskurieren und dann wieder mit dem Sport weitermachen. Wenn es unklar ist, den Sportwissenschaftler, den Sportmediziner fragen, dann kann man die untersuchen.

RUDOLPHINA 51:15

Wir sind schon ein bisschen in der Nachspielzeit. Ich würde sagen, pfeifen wir ab. Vielen Dank!

SCHARHAG

War super, vielen Dank!

RUDOLPHINA

Wie so oft im Leben gilt auch bei der Bewegung, dass ein gesundes Mittelmaß wohl die beste Wahl ist. Nur keine Bewegung ist keine Option - und es braucht weniger als man denkt um seiner Gesundheit Gutes zu tun. Zahlreiche Studien zeigen: Auch wenn man die offiziellen Bewegungsempfehlungen nicht

erreicht, kann man sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Krebs bereits mit einem regelmäßigen flotten Spaziergang senken.

Und für die geistige Fitness empfehlen wir euch, immer wieder bei Rudolphina, dem Wissenschaftsmagazin der Uni Wien reinzuschauen. Laufend gibt es dort neue Beiträge rund um die aktuelle Semesterfrage zum Thema „Was sollen wir lernen wenn sich alles ändert“ - und natürlich einmal im Monat eine neue Podcast-Folge.

In diesem Sinne auf Wiederhören und bis bald, bei

AN DER QUELLE