



Joggen im Pulk: In Pandemie-Zeiten keine gute Idee!

Zu Joggern 10 Meter Abstand einhalten!

COVID-19 und Sport

Wanderer, Läufer und Radfahrer sollten deutlich mehr als zwei Meter Abstand halten und den Windschatten anderer meiden, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Eine Analyse niederländischer und belgischer Forscher auf Grundlage einer Computersimulation zeigt, dass der aktuell empfohlene Abstand von zwei Metern im Stehen, in Innenräumen oder bei Windstille zwar ausreicht, um Tröpfcheninfektionen zu verhindern, nicht jedoch beim Training im Windschatten anderer Sportler. Die Studie basierte u.a. auf Messungen von ausgeatmeten Tröpf-

chen und von durch Sportler verursachten Luftströmen.

Wanderern werden aufgrund dieser Untersuchung mindestens vier bis fünf Meter, Joggern und langsamen Radfahrern mindestens zehn Meter und schnellen Radlern bis zu 20 Meter Abstand zum Vordermann empfohlen. Denn wenn jemand bei diesen Aktivitäten ausatmet, hustet oder niese, reißt der Luftstrom die

meisten Tröpfchen mit, sodass die Person direkt dahinter sich durch diese Partikelwolke bewegt. Grundsätzlich sollte man den Windschatten anderer Sportler durch eine versetzte Anordnung meiden, so die Autoren. Beim Überholen sollte man einen möglichst großen Bogen um die langsamere Person machen. **js**

Quelle: Blocken B et al. Urban Physics 2020; http://www.urbanphysics.net/COVID19_Aero_Paper.pdf

Reizdarm: Probiotische Therapie geht auch mit inaktivierten Bakterien

Placebokontrollierte Doppelblindstudie

Tot oder lebendig: Für die Wirkung von Bifidobacterium bifidum bei Reizdarm ist das nicht entscheidend. In einer Studie waren inaktivierte Bakterien signifikant wirksamer als Placebo.

In der Studie wurden die Wirksamkeit und Sicherheit von hitzeinaktiviertem (HI) B. bifidum MIMBb75 unter randomisierten placebokontrollierten Doppelblindbedingungen geprüft. Primäres Studienziel war eine mindestens 30%ige

Verbesserung der abdominalen Schmerzen und anderer Reizdarmsymptome während wenigstens vier von acht Wochen. Dieses Ziel erreichten 34% der Patienten mit B. bifidum HI-MIMBb75 und 19% mit Placebo.

Eine Reduktion des Schweregrades der Symptome um mindestens 50% wurde mit der B.-bifidum-Therapie ebenfalls signifikant häufiger erzielt (41% vs. 29%). Auch die Lebensqualität besserte sich stärker als mit Placebo.



Inaktivierte Probiotika könnten im Hinblick auf die Standardisierung der Präparate und die Sicherheit etwa für immungeschwächte Patienten von Vorteil sein, so die Autoren. **bs**

Quelle: Andresen V et al. Lancet Gastroenterol Hepatol 2020; [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30056-X](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30056-X)