

Sport trotz Erkältung?

In der kalten Jahreszeit greifen die verschiedenen Erkältungs- und Grippeviren wieder wild um sich. Doch muss man das Tennistraining deswegen gleich ganz einstellen oder aufs Fitness-Studio verzichten? Reicht Sport im Schongang oder ist gar ein Time-out angesagt? Doris Rickenbacher

Die meisten Leute kurieren Erkältungen aus, indem sie sich schonen und brav Tee trinken. Ambitionierte Sportfans haben dafür jedoch oft nur wenig übrig. Schliesslich gilt es, eine feste Anzahl von Trainingseinheiten pro Woche einzuhalten. Doch Vorsicht: Training oder gar Wettkämpfe bei Erkältung können schwerwiegende Folgen haben.

Sport mit laufender Nase?

Solange nur Ihre Nase leicht läuft, Sie sich aber ansonsten gesund fühlen, ist gegen Sport mit mässiger Intensität (leichtes aerobes Training) nichts einzuwenden. Auf harte Trainingseinheiten sollten Sie allerdings verzichten.

Sobald Sie sich wirklich krank fühlen (Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen), sollten Sie Ihre sportlichen Betätigungen sofort einstellen. Ein sportliches Time-out ist auch bei Erkältungen, welche den Halsbereich oder die Bronchien angegriffen haben, angesagt. Grundsätzlich gilt: Ist die Herzfrequenz in Ruhe um über fünf Schläge höher als sonst oder liegt die Körpertemperatur über 37 Grad Celsius, ist vom Sport abzuraten. Beides sind Anzeichen für eine krankheitsbedingte Überlastung des Organismus. In diesem geschwächten Zustand ist der Körper äusserst anfällig für Krankheitserreger bzw. Viren. Ein beliebtes Angriffsziel ist dabei der Herzmuskel. Mögliche Folgen sind Herzrhythmusstörungen, Erschlaffung des Herzmuskels und sogar plötzlicher Herztod.

Langsamer Start


Wer bei Erkältungen Medikamente einnimmt, fühlt sich zwar schnell wieder besser. Doch zu glauben, man könne auch gleich wieder mit dem Tennistraining und Kraftübungen im Fitness-Studio loslegen,

ist ein gefährlicher Trugschluss: Schmerz- und Fiebermittel lindern nur die Symptome. Die Erkrankung ist nach wie vor akut, der Organismus insgesamt geschwächt. Wer zu schnell wieder Gas gibt, erlebt oft einen Rückfall. Garantiert auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie sich beim Wiedereinstieg an folgende Faustregeln halten:

- Bei kleineren und kürzeren Erkältungen kann man bereits nach zwei Tagen ohne Fieber sowie dem Abklin-

gen der Beschwerden ein leichtes Training im Grundlagenausdauer-Bereich aufnehmen (am besten mit Pulskontrolle).

- Bei schwerer Erkältung und Grippe sollte man mindestens so viele Tage auf das Training verzichten, wie die Krankheit gedauert hat. Erst dann mit kürzeren Intervallen und geringer Intensität ins Training einsteigen.
- Bei Unsicherheit oder bei immer wieder schnell ansteigendem Puls trotz reduzierten Trainingseinheiten sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und diesen um Rat fragen.

Niemand braucht übrigens Angst zu haben, in einer Woche ohne Training sein gesamtes Leistungspotenzial einzubüßen. Was der Sportler sich langfristig aufgebaut hat, verschlechtert sich – glücklicherweise – auch langsam. 



Sport bei Erkältung bzw. Grippe kann lebensbedrohende Folgen haben.