



IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer
Innere Medizin

Dr. med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Grippaler Infekt – Warum gibt mir mein Hausarzt ein Sportverbot?

Bevorzugt jeden Herbst und Winter erwischt es uns mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Egal wie gesund wir leben, ob wir uns sehr bewusst ernähren, viel für unser Immunsystem tun oder Fitnessfreaks sind, an den Erkältungs-Viren kommen wir nicht immer vorbei. Immer wieder kommt dann die Frage auf – „Kann ich mit meiner Erkältung noch Sport treiben, oder wann wird es gefährlich?“ Körperlich Aktive tun sich oft schwer, bei einer Erkältung komplett auf Sport zu verzichten. In der heutigen Zeit gönnen wir uns immer seltener ein Auskurieren von Infekten mit viel Ruhe und bewährten Hausmitteln. Stattdessen kämpfen wir uns mit starken Halsschmerzen, tiefender Nase oder quälenden Husten zur Arbeit. Mit Erkältungsmitteln ´gedopt´, probieren wir dann vielleicht auch noch durch Sport den Infekt zu ignorieren oder zu bekämpfen.

Ein Sportverbot gilt ab wann?

Bei einer leichten Erkältung ohne Fieber, wie z.B. nur Schnupfen, kann man, wenn man sich ansonsten körperlich fit fühlt, moderaten Sport treiben. Nur übertreiben sollte man dabei nicht und gar stur an seinem Trainingsplan festhalten. Beim Joggen heißt das, statt 60 Minuten volles Tempo dann eben nur 20 Minuten langsamer laufen. Im Fitness-Studio gilt entsprechend die Reduzierung der Gewichte und Wiederholungen. Ideal wäre es dann, sich für das eigene Wohlbefinden und zur Unterstützung des Immunsystems die „1/3-Regel“ aufzuerlegen. Das heißt, die ´Handbremse anzuziehen´ und von allen sportlichen Aktivitäten vorübergehend nur ein Drittel des Pensums zu machen. Hier zu viel Ehrgeiz an den Tag zu legen bedeutet, statt das Immunsystem zu unterstützen, dieses zu schwächen und einen noch längeren grippalen Infekt zu riskieren. Nach abgeklungenem Infekt und wiederhergestelltem Wohlbefinden sollte man dann auch die sportlichen Ambitionen langsam steigern. Denn unser Immunsystem hat im Kampf gegen die Erkältungs-Viren viel Kraft benötigt und der Körper braucht für die Umstellung auf dann wieder vermehrte sportliche Belastung einige Zeit.

Bei einem fieberhaften Infekt – Körpertemperatur ab 38,5°C – und / oder deutlichen Krankheitsgefühl, wie z.B. starken Kopf- und Gliederschmerzen, schwere Abgeschlagenheit, Husten und Schnupfen mit gelb-grünlichen Auswurf und Nasensekret, darf man keinen Sport machen. Hier wird jegliche Energie für unser Immunsystem im Kampf gegen die Erkältungs-Viren gebraucht. Die Viren verteilen sich bei einem schwereren grippalen Infekt im ganzen Körper – dies erklärt auch, warum man sich so schwach fühlt und Gliederschmerzen bekommt. Die Viren kommen auch an Organe wie dem Herzen vorbei. Wenn wir uns in dieser Erkrankungsphase schonen, passiert dabei

in der Regel nichts und das Immunsystem überwindet den Infekt. Aber bei körperlicher Überlastung kann sich der Infekt dann von wenigen Tagen auf 2-3 Wochen verlängern und im schlimmsten Falle kann es zu einer Herzmuskelentzündung kommen. Dies ist eine sehr schwere, lebensbedrohliche oder gar tödliche Erkrankung, da es zu einem Herzstillstand, Herzinfarkt oder bleibenden Herzschaden kommen kann. **Das bedeutet letztlich, dass das selbst auferlegte oder vom Arzt angeratene Sportverbot sehr wichtig ist – wer krank ist, muss sich auskurieren!** Gerade übermotivierte Hobbysportler neigen zum Fortsetzen des Sports; dabei sollten gerade sie auf keinen Fall ihre Gesundheit riskieren und lieber eine Trainingseinheit ausfallen lassen.

Nach welchen Kriterien kann ich selbst entscheiden?

Wie bereits erwähnt sind Körpertemperaturen ab 38,5°C und / oder deutliches Krankheitsgefühl – mit starken Kopf- und Gliederschmerzen, schwere Abgeschlagenheit, Husten und Schnupfen mit gelb-grünlichen Auswurf und Nasensekret – eindeutige Warnzeichen. Orientierend kann man auch den sogenannten 'Neck-Check' für die Eigeneinschätzung befolgen:

- alle Symptome oberhalb des Halses, z.B. eine laufende Nase und leichte Kopfschmerzen, sind halb so wild und man kann moderaten Sport treiben, wenn es denn sein soll;
- zusätzliche Beschwerden unterhalb des Kopfes, wie z.B. geschwollene Lymphknoten, Husten, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen, verbieten jeglichen Sport!

Für Gesundheitsbewusste und Hobbysportler mit Pulsuhren / Gesundheits-Apps empfiehlt es sich auch, um einem nahenden Infekt auf die Schliche zu kommen, täglich morgens eine Ruhepulsmessung im Bett direkt nach dem Aufwachen zu machen. Kennt man seinen normalen Ruhepuls, so kann ein deutliches Abweichen nach oben auf eine nahende Erkältung mit bereits vermehrter Arbeit des Immunsystems hinweisen.

Und das Fazit?

Lieber mal das Training ausfallen lassen und mit gesunder Ernährungs- und Lebensweise dem Körper und dem Immunsystem Gutes tun. Und im Zweifelsfalle sprechen Sie Ihren Hausarzt an!