

Krankheit und Training

Krankheit und Sport – sollte man trainieren, wenn man krank ist?

Krankheit bedeutet, der Körper ist mit sich selbst beschäftigt und sollte dafür auch entsprechend Ruhe bekommen. Insbesondere bei Infektionen oder Erkrankungen, die mit Fieber einhergehen, ist Vorsicht angebracht. Ein verschleppter Erreger kann sehr schnell lebensbedrohliche Folgen haben.

Gefahr: Herzmuskelentzündung

Durch den Kampf gegen Fieber und Entzündungen wird der Körper sehr stark geschwächt. Das Immunsystem arbeitet auf Höchsttoure, um die Gefährdung einzudämmen. Wird in diesem Zustand keine Ruhezeit eingehalten, reagiert der Körper mit einer Steigerung der Herzfrequenz. Er versucht, trotz der Belastung alle Organe ausreichend mit Sauerstoff versorgen zu können. Gleichzeitig steigen Blutdruck und Blutfördermenge an.

Dabei können Krankheitserreger ausgeschwemmt werden und gelangen in das Herz, wo sie sich an den Herzklappen oder der Muskulatur festsetzen. Am Ende droht eine Herzmuskelentzündung, die das Herz schwer schädigen kann. Herzschmerzen, Herzrasen sowie Herzstottern können die Folge sein. Je nach Schwächung des Muskels ist sogar der Herztod des Betroffenen zu befürchten. Dies kann junge Sportler ebenso wie ältere Aktive treffen. Einziger Schutz vor diesen drastischen Folgen eines Infektes ist die Einhaltung strenger Bettruhe in Verbindung mit **langsamem** Aufbautraining nach überstandener Krankheit.

Wer nach durchgestandener Krankheit allerdings wieder langsam in das Training einsteigt und regelmässig Sport treibt, tut seinem Körper und dem Immunsystem etwas Gutes. Wird zusätzlicher Stress vermieden, eine ausgewogene Ernährung eingehalten und für ausreichend Schlaf gesorgt, steigt die Widerstandskraft gegen Infektionen. Krankheitserreger haben weniger Chancen, den Körper zu befallen oder dort Schaden anzurichten.

Ein intensives Training jedoch schwächt das Immunsystem auf Dauer und bewirkt genau das Gegenteil. Warum ist das so?

Intensives Training verursacht Stress im Körper. Adrenalin und Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet und wirken dämpfend auf das Immunsystem. Dauerstress bei Profisportlern schwächt die Immunabwehr so stark, dass Viren sehr leicht in den Körper eintreten können. Die Folge sind häufiger Schnupfen, Husten, Heiserkeit. Spätestens bei Fieber sollten dann auch Profisportler einen Gang zurückschalten und das Bett hüten, um schlimmere Folgen, wie eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden.

Prävention: Tipps zum Schutz gegen Erkältungen und Grippe

Wenn man die folgenden Punkte befolgt, ist es mit sehr einfachen Mitteln möglich, sich effektiv vor Grippe und Erkältungen zu schützen:

1. Regelmässiger Sport und Bewegung an der frischen Luft. Ein leichtes Ausdauertraining bewirkt dabei mehr als ein Power-Workout. Durch das Training steigt die Zahl der Immunzellen im Körper an, was die Abwehr von Grippe und Co. stärkt.
2. Durchblutungsfördernd und abhärtend wirkt ähnlich wie beim Sport auch der Saunagang oder die Wechseldusche am Abend.
3. Eine gesunde Lebensweise umfasst nicht nur Sport und die ausgewogene Ernährung. Ein Rauch- und Alkoholverzicht kombiniert mit Stressvermeidung und ausreichend Nachtschlaf stärken das Immunsystem und die Widerstandskraft im Allgemeinen.
4. Reichlich Obst und Gemüse bringen Vitamine und Mineralien, die für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen und der Infektabwehr unerlässlich sind.

Sollte bei euch aber doch einmal ein Schnupfen zuschlagen, so fallen die Symptome deutlich milder, aus als bei Sportmuffeln.