

Sport bei Erkältung und Fieber?

Erkältungskrankheit und Fieber sind ernst zu nehmende Infektionskrankheiten. Bei laufender Nase und Hustenreiz sollten Sportler ihr Bewegungsprogramm einschränken. Bei Halsschmerzen sollte vor dem Training sogar der Arzt konsultiert werden. Eine Angina kann durch Streptokokken hervorgerufen werden, die auch dem Herz gefährlich werden können.

Die Ursache der meisten Krankheiten sind Viren. Von einer Sekundärinfektion spricht man, wenn zu den Viren auch Bakterien dazu kommen. Viele Viren befallen nicht nur die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum, sondern können auch in die Blutbahn gelangen. Dann wird es gefährlich. Sportliche Leistungen v.a. im anaeroben (Stehvermögen) Bereich fördern das Risiko eines Uebertritts in die Blutbahn. Daher bei Erkältung im Ausdauerbereich arbeiten d.h. locker schwimmen und keine Sprints oder auch kein Stehvermögen trainieren. Bei Fieber sogar eine Trainingspause einlegen und nicht sofort mit harten Trainingseinheiten beginnen. Das Ganze gemächlich angehen.

Schlussfolgerung:

- Bei Fieber kein Training
- Bei Halsschmerzen kein Training
- Bei Erkältungen (laufende Nase) nur im aeroben Bereich trainieren
- Oefter mal die Hände waschen, um Infektionsgefahr so gering wie möglich zu halten
- Viel Flüssigkeit zuführen (Wasser, Tee, Fruchtsäfte)

Debora Amonn