

Erkältung

Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Aufgrund dieser Informationen kann, soll und darf keine Selbstdiagnose gestellt werden und ein Arztbesuch wird dadurch auch nicht ersetzt!

Die Risiken nach fieberhaften Infekten sollte man nicht unterschätzen. Neben Kopf- und Halsschmerzen und allgemeiner Müdigkeit bestehen bei solchen, in der Regel durch Viren hervorgerufene Erkrankungen, meist auch Muskel- und Gliederschmerzen, die den Sportler spüren lassen, dass der gesamte Organismus erkrankt ist und nicht nur die Atemwege. Daher muss gerade der infektgefährdete Sportler sein besonderes Augenmerk auf die Vorbeugung von Erkältungskrankheiten legen. Vor allem in den nasskalten Monaten sollte das Immunsystem durch eine vitaminreiche Ernährung gestärkt werden. Ist die Erkältung erst einmal ausgebrochen, ist es besonders wichtig, alles zu vermeiden, was das Immunsystem weiter belastet oder schwächt. Die wichtigste Maßnahme ist körperliche Ruhe und die Belastungspause von Sport und Arbeit. Viele Sportler haben Angst davor, ihre Leistungsfähigkeit (oder den gerade gewonnenen Stammplatz) einzubüßen, wenn sie mehrere Tage nicht trainieren können oder dürfen. In einer solchen Infektsituation ist aber bezüglich der Leistungsfähigkeit das genaue Gegenteil der Fall, weil jede akute Belastung den Organismus in seinem Kampf gegen die Viruserkrankung zusätzlich schwächt.

Entscheidungshilfe: Training ja oder nein?

Als Entscheidungshilfe für Trainingserlaubnis oder -pause

können folgende Regeln dienen:

Besteht eines der Symptome Fieber, Halsschmerzen, Gliederschmerzen oder allgemeines Krankheitsgefühl, so muss in jedem Fall pausiert werden – und zwar bis zur Ausheilung des Infektes, was in der Regel mindestens fünf bis sieben Tage dauert. Bei einem banalen Schnupfen ohne die o. g. Symptome kann mit reduzierter Intensität weitertrainiert werden. Das Empfinden des Sportlers während und nach der Belastung kann in diesem Fall eine wertvolle Entscheidungshilfe geben: Wird die reduzierte Belastung als ungewohnt schwer und mit zunehmender Dauer als unangenehm empfunden, sollte der Sportler pausieren oder zumindest noch weiter reduzieren. Das gleiche gilt, wenn sich nach der Belastung Symptome verschlechtern oder ein ungewohnt starkes Ermüdungs- / Erschöpfungsgefühl einstellt.

Das durch die Pause scheinbar verlorene Leistungspotential wird nach richtiger Ausheilung in der Erholungsphase sehr schnell wiedergewonnen.

In den letzten Jahren wurden vermehrt (vor allem bei Leistungssportlern) immer wieder Infekte mit dem sog. Epstein-Barr-Virus (auch bekannt unter dem Namen „Pfeiffersches Drüsenfieber“) beobachtet, die zu wochen- und monatelangem verzögerten Heilungsverlauf mit ausgeprägter Leistungs- und Belastungsschwäche führten. Diese Infekte gehen normalerweise mit ausgeprägtem Krankheitsgefühl einher und können mit Hilfe einer Blutuntersuchung leicht erkannt werden. Dieses Virus kann zusammen mit einigen anderen Viren auch den Herzmuskel mitbefallen, weshalb herzkreislaufbelastende Tätigkeiten im Erkrankungsfall nicht ausgeübt werden dürfen!

Viele Sportler neigen dazu, Infektsymptome vor Wettkämpfen zu ignorieren und trotzdem an den Start zu gehen. Dabei dürfte jedem klar sein, dass bereits eine geringe infektbedingte Minderung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu einem enttäuschenden Ergebnis führen muss. Langem erschöpfende Belastungen führen für 24 bis 48 Stunden zu einer erheblichen Verminderung der Reaktionsfähigkeit des körpereigenen

Immunsystems. Dadurch haben sogar zuvor gesunde Sportler in dieser Nachwettkampfphase ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Mit einem bereits vorbestehenden Infekt kann ein solches Verhalten sehr gefährlich werden!