

Laufen mit Erkältung?

Donnerstag, 14. Dezember 2006

Letzte Aktualisierung Donnerstag, 14. Dezember 2006

Der erste Gedanke des Ausdauersportlers, wenn sich eine Erkältung ankündigt, kann ich weitertrainieren? Wenn ich pausiere, verliere ich dann die mühsam aufgebaute Kondition.

Wenn die Nase nur leicht läuft, Sie kein Fieber haben und sich nicht krank fühlen, können Sie ein leichtes Training durchführen. Sie sollten kein Tempotraining machen und alle Trainingsformen, welche über 75% der HF-Max hinausgehen meiden.

Sobald Krankheitsgefühl, Fieber, ...

oder Gliederschmerzen hinzukommen, gilt striktes Trainingsverbot. Nach Abklingen der Symptome warten Sie nochmals so lange wie die Krankheit gedauert hat, bevor Sie wieder ins Training einsteigen. Beginnen Sie dann auf dem Niveau dass Sie vor Beginn der Krankheit, minus der Krankheitstage, hatten.

Gehen Sie nicht das Risiko ein trotz Krankheit zu trainieren. Auch wenn Ihre Fortschritte dadurch um einige Wochen zurückgeworfen werden.

Der Grund: Ihr Immunsystem leistet bereits Schwerstarbeit und sollte nicht durch zusätzliche Anstrengungen geschwächt werden. Wenn Sie auch noch Fieber von über 38 Grad haben, droht sogar ernste Gefahr. Myotrope Viren können direkt die Muskelzellen attackieren und unter anderem Gliederschmerzen verursachen. Im schlimmsten Fall wird sogar der Herzmuskel angegriffen und bleibend geschädigt. Eine Herzmuskelentzündung kann Ihre sportliche Karriere beenden und lebenslange gesundheitliche Probleme verursachen, bis hin zur Herzinsuffizienz.

Acht bis vierzehn Tage Pause bei grippalen Infekten sind daher ratsam – und dann sollten Sie nach subjektiv empfundener Genesung nicht sofort mit harten Trainingseinheiten beginnen. Lassen Sie es lieber gemächlich angehen, damit Sie nicht gleich wieder flach liegen.

So können Sie als Sportler eine Erkältung vermeiden:

- Wer mehr als 90 Kilometer die Woche läuft, bekommt eher eine Erkältung (Studie der University North Carolina).

- Öfter mal die Hände waschen, um die Infektionsgefahr so gering wie möglich zu halten.

- Wenn Sie als Nahrungsergänzung Zink einnehmen, dauert die Erkältung nur 4 statt der üblichen 7,6 Tage.

- Sie sollten sehr viel trinken (zum Beispiel Orangensaft, der enthält reichlich Vitamin C), damit die Schleimhäute nicht so stark austrocknen.