

Sport bei Erkältung

Ganz ohne Schnupfen oder das gelegentliche Kratzen im Hals kommen die wenigsten durch die kalte Jahreszeit. Sportler treibt bei leichten Erkältungen oft die Frage um, ob weiter trainiert oder doch besser pausiert werden soll. Grundsätzlich gilt: Wer sich gut fühlt, braucht sein Training nicht zu ändern. Trotzdem sind ein paar vorbeugende und begleitende Massnahmen zu beachten.



Generell kann bei einer leichten bis moderaten Erkältung normal weiter trainiert werden, sofern man sich dabei gut fühlt. Eine Steigerung des Trainingsprogramms wird jedoch nicht empfohlen. Wer bereits an einer Grunderkrankung, zum Beispiel Asthma, leidet, sollte das Sportprogramm während einer Erkältung reduzieren. Eine Unterbrechung des Trainings ist bei starken Erkältungssymptomen oder einem geschwächten Allgemeinzustand angezeigt. Auch bei Fieber ist die Trainingspause ein Muss. Da das Immunsystem unmittelbar nach dem Training zusätzlich geschwächt ist, sollte man stets darauf achten, schnell in trockene Kleidung zu wechseln.

Langsamer Aufbau

Ist die Erkältung abgeklungen, empfiehlt es sich, das Training vorsichtig wieder aufzunehmen. Am besten wird mit einer Trainingseinheit von maximal 15 Minuten Länge und moderatem Kraftaufwand begonnen. In den darauffolgenden Tagen kann zuerst die Dauer, dann die Intensität des Trainings gesteigert werden.

Ansteckung vermeiden

Nicht nur das Fussball-Training, auch viele andere sportliche Aktivitäten finden im Winter oft in der Halle statt. Weil sich dort viele Menschen auf engem Raum tummeln, ist die Ansteckungsgefahr erhöht. Deshalb sollte, wer an einer leichten Erkältung leidet, Sporthallen und Fitnessstudios meiden – zum Wohl der Mitmenschen. Die Übertragungsgefahr kann weiter reduziert werden, wenn man während einer Erkältung keine persönlichen Gegenstände wie Trinkflaschen, Handtücher oder Besteck mit anderen teilt.

Erkältungen vorbeugen

Das beste Mittel, um Erkältungen vorzubeugen, ist die Händehygiene. Regelmässiges Händewaschen, insbesondere vor jedem Essen, ist unbedingt notwendig. Darüber hinaus empfiehlt es sich, die Immunabwehr proaktiv zu stärken. Dafür ist auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C und Zink zu achten. Auch pflanzliche Präparate mit Purpur-Sonnenhut (Echinacea), unterstützen das Immunsystem bei der Virenabwehr. Die Einnahme von Echinacea-Tabletten während des ganzen Winters ist sinnvoll. Wer trockene Schleimhäute oder eine trockene Nase hat, sollte viel trinken und kann die Immunabwehr der Nase zusätzlich mit Nasensalben und Nasenspülungen unterstützen.

Grippe-Impfung empfohlen

Die Grippe-Impfung ist in der Winterzeit generell zu empfehlen, die Impfsaison hat bereits begonnen. Daneben ist – im Winter wie im Sommer – auf ausreichend Schlaf und Entspannung zu achten. Stress und Übermüdung belasten das Immunsystem zusätzlich. Und nach dem Sport sind stets ausreichend lange Erholungsphasen einzuplanen.

Mit diesen einfachen Massnahmen kommen Sie sportlich durch die Erkältungszeit!

Melanie Sengupta
Apothekerin
Apotheke Hirslanden Klinik St. Anna