



Sport und Genesung



Wie ihr wahrscheinlich schon wisst stärkt regelmässiges Training aus verschiedenen Gründen das Immunsystem. Sportler sind wesentlich seltener von einer Erkältung oder anderen akuten Krankheiten betroffen. Doch ab und zu erwischt es auch sie (die Sportler). Ist dies der Fall, ist absolute Trainingspause angesagt, auch wenn es nur ein leichter Schnupfen ist und man sich ansonsten fit fühlt.

Die Weiterführung des Trainings kann sich bei leichten und moderaten Sportarten positiv auswirken.

Hochintensives Training ist jedoch nicht geeignet, denn dieses verlangt dem Körper einiges ab und beansprucht wichtige Kräfte, die das Immunsystems für die Bekämpfung von Krankheitserregern und für die Regeneration braucht. Werden diese anderweitig beansprucht kann sich die Krankheit weiter ausbreiten. Die Folge ist: Man fühlt sich nach dem Training kränker als davor! Diesem Effekt sagt man „Open Window“. Deshalb heisst es das Bett hüten, anstatt zu trainieren damit dieser negative Effekt nicht eintreffen kann, denn während dem „Open Window“ kann es bei bakteriellen und Virusinfektionen sogar lebensgefährlich werden. Zuviel Abwehrzellen werden für den Regenerationsprozess abgezogen und somit können die Krankheitserreger in der Blutbahn wandern und im schlimmsten Fall bis zum Herz vordringen. Durch das Training gibt es eine erhöhte Kreislaufaktivität und diese beschleunigt den Prozess und könnte als Folge eine gefährliche Entzündung des Herzmuskels auslösen.

Empfehlung:

- Bei einem Schnupfen oder leichter Erkältung kann das Training wieder aufgenommen werden sobald alle Symptome abgeklungen sind.
- Bei fiebrigen Erkrankungen oder Infekten mit Einnahme von Antibiotika erstreckt sich die Trainingspause auf ca. 7 Tage, nach dem die Symptome abgeklungen sind und man sich schon wieder fit fühlt. (Bei Medikamenten Einnahme mind. die Anzahl der Tage die man das Medikament eingenommen hat plus 2 Tage). Der Körper braucht diese Zeit sich vom Infekt sowie von der Wirkung der Medikament zu erholen.
- Bei Fieber gilt das gleiche, denn der Kampf gegen die Erreger läuft auch wenn ihr schon wieder Normaltemperatur habt auf Hochtouren. Deshalb mind. noch 7 Tage nach dem letzten Fiebertag pausieren.

Die gute Nachricht: Auch wenn es während der Krankheit gefährlich ist zu trainieren ist es umso förderlicher für den Gesunden. Denn wie man weiss ist Sport die beste Prophylaxe gegen Krankheiten. Intensives Training stimuliert das Immunsystem, das Zellwachstum, die Durchblutung und unterstützt den Körper. Deshalb, haltet euch an die Empfehlung und nutzt die Ruhezeit um euch mental auf die Wiederaufnahme eures Trainings zu fokussieren.

Melanie Marty
Personal- und Ernährungscoach
www.melaniemarty.ch