

Ist Sport bei Erkältung lebensgefährlich?

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – im Herbst und Winter kommt kaum jemand an den Viren vorbei, auch Fitnessfreaks nicht. Wann ist Sport bei Erkältung noch möglich, wann wird er zur Lebensgefahr?

Lieber mal im Bett bleiben, statt die Gesundheit zu riskieren: Wer sich nicht gut fühlt, sollte nicht auf die Laufstrecke! Sport bei Erkältung? Lieber nicht.

Pausieren oder weitertrainieren? Wer körperlich aktiv ist, tut sich oft schwer, bei einer Erkältung komplett auf Sport zu verzichten. Was bei einem leichten Schnupfen noch in Ordnung geht, kann aber bei einer ernsthaften Erkrankung lebensgefährlich werden.

Sportverbot bei Fieber

Generell gilt: Wer Fieber hat und/oder sich richtig krank fühlt, darf keinen Sport machen. Das Immunsystem kämpft mit voller Kraft gegen die Erkältungsviren. Wer sich jetzt körperlich anstrengt, überfordert den Körper. Die Viren gehen dann ungehemmt auf Wanderschaft. Im besten Fall heißt das: Statt drei Tage bist du zwei Wochen krank. Im schlimmsten Falle allerdings: Herzmuskelentzündung. Und das bedeutet nicht nur mindestens ein halbes Jahr keinen Sport, sondern Lebensgefahr. Herzstillstand, Herzinfarkt – eine Herzmuskelentzündung kann tödlich enden. Es ist also völlig richtig, wenn der Arzt dann zur Ruhe rät. Wer krank ist, muss sich auskurieren, und gerade Hobbysportler sollten auf keinen Fall ihre Gesundheit riskieren und lieber eine Trainingseinheit zu viel als zu wenig ausfallen lassen.

Sport bei leichter Erkältung

Ist Sport schon verboten, wenn nur die Nase läuft? Nein, nicht ganz. Wer sich körperlich fit fühlt und nur eine leichte Schniefnase hat, darf moderat weitermachen. Aber er sollte nicht übertreiben! Statt 60 Minuten walken reichen auch 20 Minuten. Tempo und Intensität solltest du ebenfalls herunterfahren, damit aus dem harmlosen Schnupfen keine lästige Langzeit-Erkrankung wird. Nach einer Infektion solltest du erst mit dem Sport anfangen, wenn du dich wieder richtig wohlfühlst und die Symptome abgeklungen sind. Steige langsam wieder ein, nicht sofort mit dem Pensum, das du vor der Krankheit absolviert hast – dein Körper muss sich nach dem Kampf gegen die Viren erst einmal wieder auf die Belastung einstellen.

Sport bei Erkältung: Diagnose-Tipps

Der sogenannte Neck-Check verschafft dir eine grobe Orientierung über den Grad deiner Erkältung: Alles, was oberhalb des Halses auftritt, also etwa eine laufende Nase und leichte Kopfschmerzen, ist halb so wild. Kommen aber Symptome unterhalb des Kopfes dazu, beispielsweise geschwollene Lymphknoten, Husten, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen, solltest du unbedingt auf Sport verzichten.

Ein Tipp für Profis: Um einer nahenden Infektion auf die Schliche zu kommen, empfiehlt sich die tägliche Ruhepuls-Messung morgens im Bett direkt nach dem Aufwachen. Nach einigen Tagen kannst du auf diese Weise ermitteln, welcher Ruhepuls bei dir normal ist. Wenn dein morgendlicher Puls ohne andere Erklärungen eines Tages nach oben abweicht, kann das ein Hinweis auf eine nahende Erkältung sein – der Körper beginnt mit dem Kampf gegen die ersten Viren. Wenn du das Training dann ausfallen lässt und stattdessen viel Obst und Gemüse isst und dir etwas Ruhe gönnst, kannst du die Erkältung im Keim ersticken.

