

Training mit Fieber ist abzulehnen

Sport und Bewegung haben sich als Allheilmittel etabliert – aber alles zu seiner Zeit.

Mythos 9: Krankheiten kann man durch Sport ausschwitzen

Sport und Bewegung haben sich als Allheilmittel etabliert. Zu Recht. Doch alles zu seiner Zeit. Während alle Gesunden aufgefordert sind, körperlich aktiv zu werden und dadurch chronischen Krankheiten vorzubeugen, ist Training mit Fieber eindeutig abzulehnen.

Ausschwitzen kann man die Erreger sicher nicht – viel eher schwächt man durch das Training den angeschlagenen Körper noch weiter und riskiert, dass aus einer Kleinigkeit eine lebensbedrohliche Situation wird. Denn es gibt zahlreiche Krank-

heitserreger, die nicht nur die Nase zum Ziel haben und dort einen lästigen Schnupfen verursachen, sondern dieselben Erreger können auch Fieber verursachen und Organe wie das Herz befallen. Herzmuskelschwäche und Herzklappenkrankungen können die Folge sein. Diese Erkrankungen sind derart gefährlich oder gar lebensbedrohlich, so dass man gut beraten ist, auch nach Abklingen des Fiebers für mindestens drei Tage, bei lang andauernden Fieberepisoden auch länger, eine Trainingspause einzulegen.

Sollte ein Antibiotikum verordnet worden sein, dann ist vom Training zumindest für die Dauer der Verordnung Abstand zu nehmen. Wenn hoch bezahlte Profis sich da anders entscheiden und vermeintlich todkrank als Helden auf das Spielfeld treten, so ist dies deren



Fitness Mythen

JOSEF NIEBAUER

persönliche, aber für die Außenwirkung unverantwortliche Entscheidung. Falsch und gefährlich wird nicht dadurch richtig, dass es ein Profi macht. Hier kann man vor Nachahmung nur warnen.

Unsere Experten

vom Universitätsinstitut für Sportmedizin in Salzburg stellen am Donnerstag und am Samstag in den SN die häufigsten Fitnessmythen vor. Josef Niebauer und Andreas Egger referieren die aktuelle Fachliteratur und neueste Studien. Das persönliche Training wird damit einfacher und effektiver. Am Donnerstag und Samstag in den SN.