

Thema: Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft

Autor: Gerhard Schwischi

# Wie gefährlich ist Sport mit einem Infekt?



Nichts fürchten Hochleistungssportler im Winter so sehr wie eine virale oder bakterielle Infektion. Aber auch Freizeitsportlern können gesundheitliche Folgeschäden drohen, wenn sie schwere Erkältungen ignorieren.

GERHARD SCHWISCHI

**SALZBURG.** Sportler auf Weltklasseniveau sind hochtrainierte Athleten. Immer an der Grenze der körperlichen Belastbarkeit und immer gefährdet, sich gerade im Winter einen Infekt einzufangen. Österreichs Vorzeigesportlerin im Skilanglauf, Teresa Stádlober, musste den ersten WM-Bewerb in Seefeld schweren Herzens auslassen, weil ein Virus sie eingebremst hat. Was zur grundsätzlichen Frage führt, die auch für Hobby- und Gesundheitssportler relevant ist: Warum muss man bei Erkältungen mit Sport besonders vorsichtig sein?

Nun heißt es, Bewegung an der frischen Luft sei gesund, härte ab und stärke das Immunsystem. Sportler wissen aber auch, dass unmittelbar nach dem Training kurzfristig ein sogenanntes Immunfenster aufgeht. In dieser Phase kommt es zu einem Abfall von Immunkörpern und natürlichen Killerzellen. Wer also zu lang mit durchgeschwitzter Kleidung im Kalten herumsteht und sich nicht sofort nach der sportlichen Aktivität wieder warm einpackt, erhöht sein Risiko, von einem Erkältungs- oder Grippevirus erwischt zu werden.

Schnupft man nur ein bisschen herum und fühlt sich insgesamt wohl, ist grundsätzlich gegen Sport nicht sehr viel einzuwenden. Josef Niebauer, Leiter der Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg, hat hier folgende Faustregel parat: „Solange sich der Infekt auf Regionen ober-

halb des Schlüsselbeins beschränkt, kann die Bewegung in frischer Luft sogar die Atemwege wieder freier machen. Voraussetzung dafür ist aber, dass man sich fit und bei Kräften fühlt und vor allem kein Fieber hat.“

Entscheidend ist also, ob der Infekt nur lokal eingeschränkt aktiv ist oder ein Virus oder Bakterium systemisch den ganzen Körper erfasst hat.

## Auf keinen Fall mit Antibiotika trainieren

Fieber ist zum Beispiel immer ein Hinweis, dass Viren oder Bakterien den ganzen Körper erfasst haben. Die Risiken, wenn man in solchen Fällen sportlich aktiv ist, sind jedenfalls hoch: Im schlimmsten Fall sind nach Angaben des Salzburger Sportmediziners Herzmuskelentzündungen oder Entzündungen der Herzklappen die Folge, die das Herz nachhaltig schädigen können. „Der hohe Blutfluss beim Sport verteilt Viren und Bakterien bis in den letzten Winkel des Körpers.“

Josef Niebauer verweist in diesem Zusammenhang aber auch darauf, dass es so gut wie keine seriösen wissenschaftlichen Daten dazu gibt. Man findet keine Sportler, die sich krank oder halb krank für Experimente zur Verfügung stellen. Alle Empfehlungen beruhen in erster Linie auf Erfahrungswerten.

Niebauer rät – auch aufgrund der dürftigen gesicherten Erkenntnisse – allen Hobby- und Gesundheits-

sportlern, bei einem Infekt auf jeden Fall kürzerzutreten, Intensität rauszunehmen und im Zweifelsfall nichts zu riskieren. Schon gar nicht sollte man sich dazu hinreißen lassen, zu Antibiotika zu greifen, nur um Sport treiben zu können. „Wer

Antibiotika einnimmt, sollte überhaupt nicht sporteln“, betont Niebauer.

Wie aber entscheiden Hochleistungssportler wie Teresa Stádlober, ob Training oder Wettkämpfe mit Infekten vertretbar sind? „Bei den Athleten wird dann oft Blut abgenommen, um die Entzündungswerte zu messen“, erklärt Niebauer. Aber für den Hobby- und Gesundheitssportler sei das ein unnötiger Aufwand.

Fazit: Die Profis können das Risiko von Herzerkrankungen mit entsprechenden Tests relativ klein halten.

Der Durchschnittsverbraucher sollte aber genau in seinen Körper hineinhorchen und vor allem dann auf Sport verzichten, wenn das Virus sich nicht mehr nur in Hals und Nase austobt.