

Sport bei Krankheit - Trainieren mit Erkältung oder Grippe?

Es gibt viele Gründe, einmal nicht zum Sport zu gehen – die meisten davon sind aber doch eher Ausreden. Ein triftiger Grund, den Sport heute einmal ausfallen zu lassen ist aber die Krankheit. Wir wollen dieses Thema einmal genauer betrachten. Kann ich mit Erkältung oder Grippe trainieren?

Erkältung und Grippale Infekte

Warum fühle ich mich während des Sports besser?

Beginnen wir doch mit dem Klassiker. Joggen kann zur regelrechten Leidenschaft werden- vor allem dann, wenn man sich stetig an neuen verbesserten Leistungen erfreuen kann. Umso größer ist das die Verzweiflung, wenn eine Erkältung dafür sorgt, dass das Training unterbrochen werden muss. Viele Sportler berichten aber davon, dass sie ihren Schnupfen während des Laufens kaum noch bemerken. Heißt es also, dass die Belastung bei der Heilung hilft?

Das befreiende Gefühl durch das Laufen ist ganz normal, denn unser Körper adaptiert an die erhöhte Belastung. Die Symptome, die Sie bei der Krankheit spüren, sind keine direkte Folge der bakteriellen oder viralen Infektion, an der Sie leiden, sondern vielmehr eine Folge der Funktion der körpereigenen Abwehrmechanismen. Dass Sie sich üblicherweise schlecht fühlen, wenn Ihr Körper eine Erkrankung bekämpfen muss, hat seinen Sinn, denn dadurch reduzieren Sie andere Aktivitäten und die Stoffwechselprozesse können sich ganz auf die Bekämpfung der Krankheit konzentrieren.

Wenn wir unserem Körper Belastung abverlangen, reagiert er mit der Ausschüttung von Hormonen, die die Krankheitssymptome unterdrücken und die Leistungsfähigkeit kurzfristig erhöhen. Natürlich ist das mit gewissen Risiken verbunden, da die Krankheitserreger in dieser Zeit weniger am Ausbreiten gehindert werden.

Warum macht unser Körper so etwas, wenn es ihm doch schaden kann? „Nichts macht Sinn, außer man betrachtet es im Lichte der Evolution“- Dieses Zitat aus der Evolutionsbiologie haben Sie sicher schon einmal irgendwo gehört. Unsere Vorfahren sind eben die, die in der Lage waren auch im infektiösen Zustand vor Prädatoren (Raubtieren) zu fliehen. Die anderen wurden eben gefressen und konnten Ihre Gene letzten Endes nicht an Sie weitergeben.

Das klassische Nasenspray z.B, bedient sich diesem evolutionären Prozess. Der Wirkstoff Xylometazolin dockt an die selben Rezeptoren an, wie das Adrenalin. Das führt zu einem Anschwellen der Nasenschleimhäute. Immerhin brauchen Sie genügend Luft, wenn der Löwe Sie fressen will und Sie das gerne durch Flucht verhindern möchten- dafür sorgt Ihr Körper normalerweise mithilfe von Adrenalin. An dieser Stelle sei übrigens gesagt, dass Nasenspray nicht die entsprechenden anderen Wirkungen, wie das Hormon Adrenalin aufweist, das auch oft als Dopingmittel eingesetzt wird. Ein Dopingversuch mit Nasenspray ist also zwecklos.

Risikofaktor Myokarditis

Eine Myokarditis ist eine Entzündung des Herzmuskels. Nicht immer müssen sich Symptome zeigen, sie kann aber auch zu Herzrhythmusstörungen oder gar dem plötzlichen Herztod führen. Ausgelöst

werden kann eine Myokarditis sowohl von viralen, als auch bakteriellen Erregern. Viele verschiedene Viren können diese Krankheit hervorrufen. Etwa die Hälfte davon sind Enteroviren. Besonders eng verwandt mit den Enteroviren sind auch die Rhinoviren – vielleicht haben Sie den Begriff schon einmal gehört – das sind nämlich die typischen Auslöser von Erkältungen. Ebenfalls zu Auslösern der Myokarditis zählen die verschiedenen Arten des Influenza Virus – das Grippevirus.

Eine Myokarditis kann – auch wenn sie nicht letal ist – irreparable Schäden am Herzmuskel hinterlassen. Wenn Sie trotz Erkältung oder Grippe intensiv trainieren, kann Ihr Immunsystem die Erreger nicht gezielt bekämpfen – Ihr Körper befindet sich quasi permanent im Notfallmodus und stellt die Bekämpfung des Infekts hinten an.

Hören Sie auf Ihren Körper – Eine Erkältung oder Grippe kann Sie etwas zurückwerfen – eine verschleppte Erkrankung kann aber dafür sorgen, dass Sie nie wieder so Sport treiben können, wie Sie es sich vorstellen.