

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Sport und Erkältung

Die nasse Jahreszeit naht - Erkältungszeit. Eine Erkältung ist an sich schon ärgerlich, Sportler haben zusätzlich noch das Problem, daß das Training reduziert, im schlimmsten Fall sogar ganz ausgesetzt werden muß.

**Darf mit einer Erkältung trainiert werden?** Als Faustregel gilt: es kann trainiert werden, sofern keine Schmerzen im oder am Kopf auftreten. Aber auch hier: im Zweifelsfall weniger trainieren oder eine Pause einlegen und einen Arzt konsultieren.

Wird mit einer Erkältung trainiert, droht eine unter Umständen lebensbedrohende Herzmuskelentzündung.

Wichtig ist noch folgende Unterscheidung: eine Erkältung im eigentlichen Sinne ist medizinisch ein grippaler Infekt, der "ohne Behandlung 7 Tage dauert, mit Behandlung eine Woche" - eine Behandlung kann die Symptome lindern. Dies ist jedoch keine Grippe! Eine Grippe ist eine schwerere Erkrankung mit anderem Erreger und anderem (längeren) Krankheitsverlauf, die unbedingt ärztliche Behandlung erfordert.

Sport hält gesund - dies gilt grundsätzlich auch für eine geringere Anfälligkeit für Erkrankungen. Damit Sport diese Aufgabe erfüllt, ist ein sinniges Training die Voraussetzung. Halten Sie sich an folgende Regeln:

- Trainieren Sie in Ihren effektiven **Pulsbereichen**, eine Überlastung ist damit praktisch ausgeschlossen. Insbesondere zu intensives Training greift das Immunsystem des Körpers an, was zu einer verstärkten Infektanfälligkeit führt (insbesondere Leistungssportler).
- Legen Sie Ruhephasen in Ihr Training ein - halten Sie einen Rhythmus von Belastung zu Erholung von 3:1 ein, sowohl in der Woche bezogen auf Trainingstage als auch im Monat bezogen auf Trainingswochen.
- Achten Sie auf die richtige Kleidung, tragen Sie insbesondere direkt auf der Haut Funktionskleidung, damit Sie nicht durch zu viel Schweiß zu frieren beginnen.
- Tragen Sie nicht zu wenig Kleidung, um nicht zu frieren, aber auch nicht zu viel, um nicht unnötig zu schwitzen und so einer möglichen Unterkühlung vorzubeugen.
- Achten Sie auf eine sinnvolle Ernährung. Dies ist ganz einfach: viel Frisches, viel Naturbelassenes, wenig Fett, abwechslungsreich.
- Auf Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine etc.) können Sie verzichten, alle notwendigen Bestandteile sind in einer ausgewogenen Ernährung ausreichend enthalten. Ausnahme: Energieriegel und kohlenhydrathaltige Getränke während des Trainings, diese brauchen Sie bei erhöhtem Trainingsaufwand, um Ihren Energiebedarf zu decken.
- Im Winter sollten Sie Ihren Körperfettanteil nicht ans untere Limit bringen - ein paar Gramm Fett mehr wirken isolierend und schützen so vor Auskühlung.

Hat es Sie doch einmal erwischt, so trainieren Sie nach obiger Faustregel. Aber: verzichten Sie auf intensives Training, trainieren Sie nur im lockeren **Grundlagenausdauer 1 (GA1)-Bereich** .