



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > info@intro-wolfsburg.de

**Internet** > www.intro-wolfsburg.de

**Facebook** > www.facebook.com/introwolfsburg

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

## Impfung und Sport

Immer mehr Sportler erhalten eine Corona-Impfung. Die Auswirkungen der Impfungen auf die Sportler sind sehr individuell und hängen auch vom Impfstoff ab. Es gibt alles von "ich habe nichts gemerkt" bis "ich habe 2 Tage flachgelegen".

Auch wenn medizinisch nichts gegen sportliche Betätigung spricht, so muss genau überlegt werden, wie trainingsmethodisch mit der Impfung umgegangen werden sollte. Die Impfung ist eine Belastung für den Körper, denn das Immunsystem wird beansprucht, und das Training ist ebenfalls eine Belastung für den Körper, auch für das Immunsystem.

Da die knappen Impftermine meist nicht frei gewählt werden können, sollte das Training an den Termin angepasst werden:

- Je nach individueller Auswirkung am Tag selbst, an den Tagen oder sogar der Woche danach den Trainingsumfang reduzieren. Nach Plan trainierende Sportler können die Impfwoche als Regenerationswoche planen.
- Intensive Belastungen sollten je nach individueller Auswirkung der Impfung erst nach einigen Tagen wieder erfolgen.

**Fazit:** Auf den Körper hören, kein Training erzwingen!