

Pressemitteilung

Sport bei Erkältung: Ein riskantes Spiel mit der Gesundheit

Prinz Sportlich klärt über die Gefahren von sportlicher Belastung während einer Erkältung auf

Holzwickede. Der Hals kratzt und die Nase läuft – in der kalten Jahreszeit kann man sich schnell eine Erkältung holen. Doch wann ist man zu krank für Sport? Viele Fitnessbegeisterte ignorieren die Warnsignale des Körpers und schleppen sich trotz Erkältungssymptomen zum Training. Das ist jedoch keine gute Idee, denn Sport belastet den Körper zusätzlich und das Immunsystem hat keine Chance gegen Krankheitserreger zu kämpfen. Zudem werden die Durchblutung und der Kreislauf angeregt, so dass sich Bakterien schneller im Körper verbreiten können. Das hat häufig zur Folge, dass sich die Symptome verstärken oder die Erkältung verschleppt wird. Es kann sogar zu gefährlichen Herzmuskel- oder Lungenentzündungen führen.

Damit das Workout nicht zum riskanten Spiel mit der Gesundheit wird, klärt Prinz Sportlich auf, worauf Sportler während einer Erkältung achten sollten.

Sport und Erkältung – was ist erlaubt?

Die gute Nachricht: Sport bei Erkältung ist nicht per se verboten. Aber: Generell sollte man auf eigene Körpersignale achten und das übliche Sportpensum zurückfahren. Bei leichtem Schnupfen ist moderater Sport, wie zum Beispiel sanfter Ausdauersport, erlaubt. Auf Intervalltraining oder längere Einheiten sollte verzichtet werden. Ein klares Sport-Verbot gilt bei Virusinfektionen, bakteriellen Entzündungen, Grippe oder grippalem Infekt und bei der Einnahme von Antibiotika.

Auch Halsschmerzen sind ein Grund zu pausieren, denn sie sind so gut wie immer ein Anzeichen für eine nahende Erkältung.

Wichtig: Auch wenn die Symptome unterdrückt werden – Sport bei Erkältung ist tabu, sobald Medikamente im Spiel sind!

Sport nach der Erkältung – was ist zu beachten?

Am schwierigsten ist es, den richtigen Startpunkt für die erste Sporeinheit nach einer Erkältung zu finden. Denn Erkältung ist nicht gleich Erkältung, Sport nicht gleich Sport und jeder Körper erholt sich anders von einer Krankheit. Wichtig ist, dass man langsam beginnt und das Sportpensum nach und nach steigert. Folgende Faustregeln geben Orientierung:

Leichte Erkältung mit milden Beschwerden: Erste Sporeinheit, sobald die Symptome vollständig verklungen sind.

Erkältung mit Einnahme von Medikamenten: Erste Sporeinheit nach mindestens zwei Tagen ohne Medikamente und Symptome.

Erkältung mit Fieber: Erste Sporeinheit nach mindestens einer Woche Pause, nachdem die Symptome abgeklungen sind.

Sport zur Vorbeugung einer Erkältung – was hilft?

Sport ist die perfekte vorbeugende Medizin. Regelmäßige Sporteinheiten stärken das Immunsystem und erhöhen die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die unter anderem für die Abwehrkräfte verantwortlich sind. Trainings an der frischen Luft, vor allem im Winter, fördern zusätzlich das biologische Abwehrsystem und härten ab. Wer ohne Halskratzen, Husten oder Schnupfen über die kalte Jahreszeit kommen möchte, sollte deshalb auch im Winter regelmäßig Sport treiben.

Weitere Informationen und alles Wissenswerte zu Sport bei Erkältungen gibt's hier: <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/sport-bei-erkaeltung/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 500.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook Fans eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsite in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 08.11.2018

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, presse@un-iq.de
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, www.un-iq.de