

Training trotz Erkältung? Nicht immer eine gute Idee!

Der Vienna City-Marathon nähert sich mit Riesenschritten. Beim Training in der kalten Jahreszeit kämpfen Läufer häufig mit Erkältungen. Mit einfachen Regeln können Sie Infekten und Erkrankungen gut vorbeugen.

Es ist für jeden Sportler wichtig auf seinen eigenen Körper zu hören. Kriterien dafür sind Körpertemperatur, das subjektive Empfinden und die Ruheherzfrequenz. Diese (morgens nach dem Munterwerden gemessen!) gibt ein genaues Feedback auf Stress und Belastungen und sollte jeden Tag auf konstantem Niveau verlaufen (+/- 5 Schläge). Durch regelmäßiges Ausdauertraining sinkt der Wert ab, ein Ansteigen der Frequenz um zehn Schläge oder mehr ist ein deutliches Signal dafür, dass etwas nicht stimmt.

Wenn Sie einen leichten grippalen Infekt mit Schnupfen haben, die Ruheherzfrequenz und die Herzfrequenz während des Trainings aber nicht erhöht sind, können Sie kurze Trainingseinheiten auf regenerativer Intensität durchführen. Ein fieberhafter Infekt bedeutet jedoch absolutes Sportverbot! Das Risiko der Verschleppung des Infektes an andere Körperregionen, besonders das Herz, ist viel zu groß. Eine daraus folgende Herzmuskelerkrankung bzw.

eine Beteiligung der Herzklappen sind lebensgefährliche Folgeerkrankungen, die zur dauerhaften körperlichen Einschränkung führen können.

Wie können Sie Infekten vorbeugen?

Kleiden Sie sich nach Belastungen entsprechend und bleiben Sie nicht verschwitzt in der Kälte stehen. Wo viele Menschen sind, erhöht sich das Risiko einer Infektion. Händewaschen nach Benutzen der „Öffis“ oder Kontakt mit anderen Menschen (Hände schütteln!) senkt das Infektionsrisiko. Obst und Gemüse (3-5x/Tag!) liefern wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Bei Sportlern empfiehlt sich eine zusätzliche Supplementierung von Vitamin-C und Zink. Versuchen Sie nicht, veräumte Trainingsumfänge mit erhöhter Intensität nachzuholen! Überdenken Sie lieber Ihre geplante Zielzeit und lassen Sie mit Leistungsdiagnostik Ihre Zielzeit überprüfen. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Sportarzt beraten!



In der nächsten Ausgabe:

Dr. Christian Gäbler trifft einen Bezirksjournal-Leser beim Training.

Dr. Christian Gäbler verrät Ihnen praktische Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihres Lauftrainings.

FOTO: SPÖRTORDINATION