

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Sport bei Infekten – Wie gefährlich ist das wirklich?

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Die Tage werden kürzer und kühler und die Erkältungen häufen sich. Doch der gestandene Sportler lässt sich von ein bisschen Schnupfen natürlich nicht von seinem Lieblingssport abhalten. Mit Nasenspray oder einer Tablette wird das schon gehen. Man will ja nicht wehleidig wirken. Doch tatsächlich ist hierbei absolute Vorsicht geboten! Wer sich trotz eines leichten Schnupfens noch fit genug für ein moderates Training fühlt, der kann es durchaus versuchen. Sollten jedoch mehr Symptome, insbesondere Fieber hinzukommen, gilt absolutes Sportverbot! Denn bei Fieber können die Viren durch Sport zum Herz „wandern“ und dort eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) auslösen. Diese kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Deshalb sollte man nach einer fiebrigen Infektion auch noch mindestens eine Woche warten, bevor man wieder mit dem Sport beginnt. Bei einer leichten Erkältung darf wieder trainiert werden, sobald die Symptome abgeklungen



sind und man sich selbst fit genug fühlt. Allerdings sollte man erst einmal wieder langsam einsteigen. So lässt sich beispielsweise die geplante Joggingrunde durch einen Spaziergang an der frischen Luft ersetzen.

So erkenne ich eine Myokarditis:

Wer trotz eines Infekts Sport treibt, geht das Risiko ein, eine Myokarditis zu erleiden. Diese erkennt man an folgenden Symptomen:

- Man fühlt sich schnell schlapp und abgeschlagen
- Es kommt zu Herzstolpern, Herzrasen oder Schmerzen in der Brust
- Schon bei leichten körperlichen Tätigkeiten kommt es zur Kurzatmigkeit bis hin zur schweren Atemnot
- Es kann zu Wasseransammlungen in Lunge oder Beinen kommen

Sollten diese Symptome bei Ihnen auftreten, suchen Sie sofort einen Arzt auf! Die Myokarditis kann mit entzündungshemmenden Medikamenten und viel Schonung behandelt werden.

Grundsätzlich gilt: Wer Fieber hat gehört ins Bett und nicht zum Sport! Bei einer leichten Erkältung sollte man auf sein Bauchgefühl hören. Fühle ich mich wirklich fit genug, um zu trainieren? Wenn Sie sich unsicher sind, ziehen Sie vorsichtshalber einen Arzt zurate.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Bildquelle: http://www.fitforfun.de/files/images/201211/0/news-150-sport-mit-erkaltung,39513_m_n.jpg