

Medieninformation, 21. Jänner 2021, Linz

Sport und Erkältung – Vorsicht bei viralen Infekten

Sport ist ein effektives und sicheres Mittel gegen Herz-Kreislauf-erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Regelmäßige körperliche Bewegung steigert nachweislich das Wohlbefinden, baut Stress ab und kann das Immunsystem stärken. Leidet man an Infektionen der oberen Atemwege, ist aber Vorsicht geboten: Wer zu früh wieder mit dem Training beginnt, riskiert chronische Schäden des Herzens.

Grippale Infekte werden vor allem in der kalten Jahreszeit durch Rhinoviren, Coronaviren, oder Adenoviren verursacht und durch Tröpfchen und Aerosole übertragen. Üblicherweise dauern die Symptome zwischen drei und 14 Tagen an und reichen von Husten, verstopfter Nase bis hin zu Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Fieber.

„Bei einem leichten Schnupfen ohne weitere respiratorische Symptome wie Halsweh und Husten ist ein moderates Grundlagenausdauertraining mit 60 – 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz erlaubt“, erklärt FA Dr. Johannes Neumeister von der kardiologischen Abteilung am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. *„Ein leichtes Training an der frischen Luft kann in diesen Fällen zu einer Linderung der Symptome führen, da die Schleimhäute besser abschwellen und die Durchblutung gefördert wird.“* Behandelt man einen Schnupfen aber medikamentös, sollten zwei Tage lang keine Medikamente genommen werden, ehe man wieder mit dem Sporteln beginnt. Dies gilt aber nur für „leichte“ Infekte.

Vorsicht bei fieberhaften Infekten und Influenza

„Leidet man zusätzlich unter Halsschmerzen und Husten sollte man drei bis sieben Tage nach Abklingen der Symptome warten, bis wieder mit Sport begonnen wird. Bei fieberhaften Infekten soll man mindestens eine Woche pausieren“, empfiehlt der Kardiologe. Besondere Vorsicht ist bei einer Influenza-Infektion geboten. *„Bei einer Infektion mit Influenzaviren kommt es in rund zehn Prozent der Fälle zu einer Mitbeteiligung des Herzmuskels. In vielen Fällen verläuft eine Myokarditis asymptomatisch und wird nicht erkannt. Wird dann zu früh wieder mit dem Training begonnen, kann dies zu schwerwiegenden Schäden des Organs,*

wie etwa Herzrhythmusstörungen oder einer chronischen Herzschwäche führen“, erklärt FA Dr. Johannes Neumeister. Darüber hinaus ist bei einer Influenza-Infektion, wie auch bei einer Infektion mit dem Bakterium Streptokokkus pneumoniae (einer der häufigsten Erreger der Lungenentzündung) das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall in der ersten Woche nach der Erkrankung deutlich erhöht. *„Gegen beide Erreger gibt es aber gut verträgliche Impfungen“*, so Dr. Neumeister. Nach einer Grippe sollte, ebenso wie nach einer Lungenentzündung, je nach Schwere der Erkrankung eine Sportpause von mindestens zehn Tagen bis zu vier Wochen eingehalten werden.

Langsamer Wiedereinstieg

„Generell muss gesagt werden, dass ein zu früher Beginn des Trainings nach Infekten zu einer Verlängerung der Erkrankung sowie zu einer Chronifizierung der Symptome und im schlimmsten Fall zu Organschäden an Herz und Lunge führen kann“, warnt der Kardiologie. Der Wiedereinstieg sollte daher langsam erfolgen und Dauer sowie Intensität des Trainings auf die Hälfte reduziert werden. Im Winter empfiehlt sich Sport im Freien - am besten in der Mittags- und Nachmittagszeit wenn die Sonne noch scheint, um den Vitamin-D-Speicher etwas aufzufüllen.

Rückfragehinweis:

Martina Winkler

martina.winkler@ordensklinikum.at

+43 (732) 7677 – 4610

+43 (644) 621 86 53

www.ordensklinikum.at