

SPORT & KRANKHEIT - UNTER WELCHEN UMSTÄNDEN DARF MAN TROTZ KRANKHEIT SPORT TREIBEN?

> KEINESFALLS BEI FIEBER !

ALS FIEBER GILT EINE ERHÖHTE TEMPERATUR VON ÜBER 37,4°C. DIE MESSUNG SOLL IM MUND ERFOLGEN, DA DAS MESSEN UNTER DER ACHSEL TIEFERE WERTE ERGIBT. DIE AUSLÖSER DES FIEBERS SIND MEIST BAKTERIEN ODER VIREN, WELCHE DER KÖRPER UNTER ERHÖHTER KÖRPERTEMPERATUR BEKÄMPFT. ÄLTERE LEUTE HABEN BEI DER GLEICHEN KRANKHEIT WENIGER HOHES FIEBER ALS KINDER, DIESE ERHOLEN SICH JEDOCH SCHNELLER.

JEDE INFektionsKRANKHEIT IST FÜR DEN KÖRPER EINE STRESSSITUATION. DIE WEISSEN BLUTKÖRPERCHEN ERKENNEN DEN ERREGER UND BEKÄMPFEN IHN DURCH VERMEHRUNG DER ABWEHRZELLEN UND DURCH DIE PRODUKTION VON ANTIKÖRPERN, ALSO EIWEISSEN FÜR DIE ABWEHR VON ERREGERN.

EINE HÖHERE KÖRPERTEMPERATUR SCHAFFT DABEI IN DER REGEL BESSERE VERHÄLTNISSE FÜR DIE ABWEHRZELLEN, ABER SCHLECHTERE BEDINGUNGEN FÜR DIE KRANKHEITSERREGER.

WÄHREND TRAINING IM AEROBEN BEREICH (IDEAL WÄREN CA. 45 MINUTEN) UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKT, WERDEN BEI ANAEROBEN EINHEITEN DIE ABWEHRKRÄFTE VORÜBERGEHEND (1-2H NACH DEM TRAINING) GEMINDERT (SIEHE AUCH SEP. BEITRAG TRAININGSATMUNG-/FREQUENZ).

WANN DARF BEI KRANKHEIT TRAINIERT WERDEN?

DEN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND ZU WAHREN UND DIE EIGENE GESUNDHEIT IN DEN VORDERGRUND ZU STELLEN IST EIN GUTER RATGEBER. MEISTENS IST ES OHNEHIN UNANGENEHM BEI EINEM INFEKT ZU TRAINIEREN. DA LÄSST MAN ES DOCH AUCH AM BESTEN BLEIBEN, SO GENESEN WIR AM SCHNELLSTEN. IST DIE KRANKHEIT NUR MIT DER KONSULTATION BEIM ARZT ZU BEKÄMPFEN (ANTIBIOTIKA, USW.) SO IST DIE TRAININGSWIEDERAUFNAHME ZU BESPRECHEN, DA JE NACH MEDIKAMENT EINE ERHOLUNGSZEIT VORGESCHRIEBEN IST. BEI SCHNUPFEN ODER HUSTEN (NORMALE KÖRPERTEMPERATUR VOR-AUSGESETZT) BESTEHT EIGENTLICH KEIN GRUND, NICHT ZU TRAINIEREN.

LEICHT ERHÖHTER HUSTEN (MECHANISMUS DER LUNGE) NACH DEM TRAINING IST NORMAL, SOLLTE ABER NICHT LANGE ANDAUERN. IN DIESEN FALL SIND TRAININGS IM PULSBEREICH DER INTENSITÄTSTUFFE 60-70% DES MAXIMALPULSES ZU ABSOLVIEREN (S. SEP. BEITRAG TRAININGSATMUNG-/FREQUENZ).

NACH EINEM INFEKT SO VIELE FIEBERLOSE TAGE ALS PAUSE EINLEGEN, WIE DAS FIEBER GEDAURT HAT.

DIE MINDEST-WARTEZEIT NACH DEM FIEBER BETRÄGT AUF JEDEN FALL 2 ODER MEHR TAGE.

AUSWIRKUNG DER KRANKHEIT AUF DAS TRAINING

DIE AUSWIRKUNGEN AUF DAS TRAINING SIND BEI UNTER ZWEIWÖCHIGER ZWANGSPAUSE MEIST GERINGFÜGIG, KANN SICH ABER BEI LÄNGERER DAUER ZU MASSIVER VERSCHLECHTERUNG VON KRAFT UND AUSDAUER STEIGERN. DAHER IST ES RATSAMER, BEI EINER SICH ANZEICHNENDEN GRIPPE EINEN KURZEN TRAININGSSTOPP VON EINIGEN TAGEN EINZULEGEN, ALS DIE GRIPPE ZU „VERSCHLEPPEN“ UND DANN FÜR LÄNGER AUSZUFALLEN.

DAS AUFTRAINIEREN DER LEISTUNGSMINDERNDEN KRANKHEIT DAUERT ETWA DIE GLEICHE ZEITSPANNE, WIE VOM KRANKHEITSBEGINN BIS ZUR VOLLEN GENESUNG.

AB CA. DER VIERTEN KRANKHEITSWOCHEN NIMMT DIE ZEIT DES AUFTRAINIERENS PROGRESSIV ZU. ABHÄNGIG IST DIES VON DER ZUVOR TRAINIERTEN GRUNDLAGENAUSDAUER. ATHLETEN MIT EINER SEHR GUTEN GRUNDLAGE ERHOLEN SICH UM EINIGES SCHNELLER, ALS UNGENÜGEND TRAINIERTE MENSCHEN. SPORTLER/INNEN MIT JAHRELANGEM GRUNDLAGENTRAINING HABEN (NICHT NUR HIER) DEUTLICHE VORTEILE.

GERADE NACH EINER LÄNGEREN KRANKHEIT IST ES WICHTIG, SICH DES GRUNDLAGENTRAINING ZU ERINNERN, DA DER KÖRPER UND VOR ALLEM AUCH DAS HERZ (UND SOMIT DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM) EINE TEILWEISE ERHEBLICHE REDUKTION DER MUSKELN ERFAHREN HAT.

