



Training trotz Schnupfen oder gerade deswegen?

von Christoph Eifler

Die Grundaussage „Sport ist gut für unser Immunsystem“ muss also relativiert werden: Entscheidend für die Wirkung des Sports auf unser Immunsystem sind Belastungsintensität und Belastungsdauer. Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass extensive Belastungen stimulierend, intensive Belastungen aber eher hemmend auf das Immunsystem einwirken und unser Körper bei einem Übertraining extrem anfällig für Ansteckungen ist. Grundlegende prophylaktische Maßnahme sollte hier immer ein optimales Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungsphasen sein.

Tipps zum angepassten Krafttraining:

Beim Krafttraining sollten Sie darauf achten, nicht permanent im maximalen Leistungsbereich zu trainieren. Die Skelettmuskulatur muss nicht ständig bis zum Versagen trainiert werden, um Anpassungseffekte zu erzielen. Intensive Trainingsphasen sollten mit extensiv Phasen im Sinne einer Periodisierung des Trainings einhergehen.

- Phasen mit vielen Trainingseinheiten pro Woche (z. B. bei einem 3er Splitt-Training) sollten sich mit Phasen mit reduzierter Anzahl der Einheiten (z. B. Ganzkörpertraining) abwechseln.
- Halten Sie die Dauer Ihres Krafttrainings im Rahmen. Bei einem Training (egal ob Splitt oder Ganzkörper) über 60 Minuten reagiert der Körper mit einer vermehrten Cortisolausschüttung, was die anabolen Effekte auf die Muskulatur hemmt und negative Wirkungen auf das Immunsystem mit sich bringt.
- Trainingsphasen mit hohen Trainingsintensitäten müssen sich mit Phasen mit reduzierter Intensität abwechseln (Prinzip der Periodisierung). Bei einem Auto können Sie auch nicht permanent Vollgas geben.

Tipps zum angemessenen Ausdauertraining:

Der Schwerpunkt Ihres Ausdauertrainings sollte generell in einem allgemeinen aeroben Trainingsbereich liegen (Grundlagenausdauer). Vermeiden Sie häufige Belastungsspitzen im anaeroben Bereich der Energiebereitstellung, die mit einer entsprechenden Laktatbildung einhergehen. Je nach Leistungsstufe kommen als geeignete Ausdauertrainingsmethoden die extensive, intensive und variable Dauermethode in Betracht. Auch ein Intervalltraining ist durchaus möglich, sofern Sie Ihren Körper nicht permanent mit hochintensiven Intervallen an der Grenze der körperlichen Leistungsfähigkeit belasten.

Fazit: So macht Sie Training Spaß und hält gesund!

Wenn Sie diese grundlegenden Tipps beachten, sollte auch in der kalten Jahreszeit Ihr Training gesichert sein. Vorbeugen ist besser als Behandeln. Deshalb sollten Sportler auch prophylaktische Maßnahmen ergreifen. Trotz aller vorbeugenden Maßnahmen kann es den Trainierenden dennoch einmal erwischen. In diesem Fall sollte der Sportler seinem Körper die benötigte „Auszeit“ einräumen. Mit einem grippalen Infekt wäre das Training sowieso nicht effektiv. Bedenken Sie aber die negativen Spätkomplikationen, die ein zu früh einsetzendes Training auslösen kann.

Wenn das Wetter immer weniger zu Aktivitäten im Freien einlädt, ist die ideale Zeit für ein Fitnesstraining. Die winterliche Jahreszeit bringt aber immer wieder eine schleichende Gefahr mit sich: das Risiko eines grippalen Infektes. Gerne wird betont, dass Sport nur positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Eine Aussage, die relativiert werden muss, da es sich bei den positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Sport eher um langfristige Anpassungsprozesse handelt. Ein Training mit hohen Intensitäten und hohen Trainingsumfängen wie bei einem Leistungssportler führt kurzfristig gesehen sogar zu einer vorübergehenden Schwächung des Immunsystems.



Bei leichten Infekten bieten sich „Hausmittel“ wie z. B. schleimlösende Mittel und die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit (z. B. Tee) an. Sobald Ihr Körper mit Fieber reagiert

sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren! Die Therapie eines grippalen Infektes stellt jedoch in der Regel nicht das entscheidende Problem dar. Vielmehr ist die mangelnde eigene Einsicht eines Sportlers bezüglich der Gefahren durch ein Training bei akuten Infekten problematisch. Durch zu früh wieder einsetzendes Training kann der Körper massiv geschädigt werden: Sportmedizinische Untersuchungen konnten nachweisen, dass Infektionen bei nicht ausreichender körperlicher Schonung und Genesung zu Gesundheitsschäden (z. B. Herzmuskelentzündung) führen können. Wird dem Organismus nicht die erforderliche Regenerationszeit und Genesungszeit gegönnt, nimmt er sich selbst eine „Auszeit“, indem er mit Fieber, Schüttelfrost oder schmerzhaft geschwollenen Lymphknoten den unbedachten Sportler zu einer Trainingspause zwingt. Daher lautet der wichtigste Grundsatz: kein Training bei akuten grippalen Infekten!

Die wichtigste Prophylaxe von grippalen Infekten ist die Verhinderung der Erregerübertragung durch gesundheitsstabilisierende Verhaltensregeln. Dazu gehören z. B. der Jahreszeit angepasster Kleidung oder das Vermeiden von Kontakten mit infizierten Personen. Gerade im Winter sind große Menschenansammlungen immer auch ein Tummelplatz für Erreger. Daneben spielt eine vitaminreiche Ernährung eine wichtige Rolle. Bei einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung ist dabei eine zusätzliche Substitution mit antioxidativ wirkenden Vitaminen wie Vitamin C oder E nicht zwingend erforderlich. Auch regelmäßige Saunabesuche können zur Vorbeugung von Infekten einen Beitrag leisten. Durch den forcierten extremen Temperaturwechsel werden verstärkt Abwehrstoffe gebildet.

Und wie sind die Auswirkungen des Trainings auf das Immunsystem?

Sportliches Training oder generell körperliche Belastungen führen zu Auswirkungen auf das Immunsystem, die sofortige oder zeitlich verzögerte Reaktionen auslösen:

- Bereits wenige Minuten nach dem Beginn der Belastung wird die Zahl der Immunzellen im Blut durch die Ablösung der in Ruhe an den Gefäßwänden anhaftenden Zellen erhöht. Diese für das Immunsystem positive Reaktion ist aber bereits ca. 30 Minuten nach Belastungsende wieder weitgehend aufgehoben, durch einen raschen Abfall der Konzentration der im Blut zirkulierenden Immunzellen wird wieder das Ausgangsniveau erreicht.
- Als verzögerte Reaktion auf Belastungen kommt es allerdings in den folgenden Stunden zu einer für das Immunsystem eher negative anzusehenden Verminderung der Konzentration der Immunzellen. Daher ist gerade in dieser Zeitspanne nach einer sportlichen Belastung die Gefahr einer Ansteckung erhöht!

Weitere Infos unter 0681/68 55 0 oder im Internet unter www.dhfpfg.de

Text: 814 Wörter / 5.487 Zeichen; Presstexte und Bilder unter www.dhfpfg.de;
Abdruck kostenfrei; Belegexemplar erbeten!

Autor:

Diplom-Sportlehrer Christoph Eifler: Fachbereichsleiter Fitness der BSA-Akademie/Deutschen Hochschule