

Website: [Wir bewegen Berlin](http://www.wirbewegenberlin.com)

Sportratgeber

**ERKÄLTET ZUM SPORT? TRAININGSSTOPP BEI FIEBER!**

<http://www.wirbewegenberlin.com>

### Ist Sportausübung bei einem Infekt noch ratsam oder nicht?



„Bei den ersten Symptomen weiß man in der Regel nicht, ob nur ein leichter viraler Infekt oder mehr dahintersteckt“, sagt Robert Margerie, Facharzt für Innere Medizin am Zentrum für Sportmedizin in Berlin. Vor allem Leistungssportler müssen in dieser Phase eine Maximalbelastung meiden.

„Anfangs weiß man in der Regel nicht, ob nur ein leichter viraler Infekt oder mehr dahintersteckt“, sagt Robert Margerie, Facharzt für Innere Medizin am Zentrum für Sportmedizin in Berlin. „Vor allem Leistungssportler müssen in dieser Phase Maximalbelastungen meiden. Sie sollten sicherheitshalber drei Tage mit dem Leistungssport pausieren und sehen, um welche Art von Infekt es sich handelt“, Wer lediglich Breitensport mit leichter und mittlerer Intensität betreibt, kann

mit der leichten Schnupfnase noch seine Runden im Freien ziehen. „Zuweilen lassen sich so sogar noch die Abwehrkräfte stärken“, sagt Margerie. Gesellt sich zum Schnupfen noch ein Husten, sollte die sportliche Aktivität jedoch eingestellt werden. „Andernfalls riskiert man leicht eine Verschlimmerung der Erkrankung wie etwa eine Bronchitis“, so der Arzt.

Auch wenn die vermeintlich einfache Erkältung länger als drei bis fünf Tage dauert, ist das Training einzustellen. „Hinter der Erkrankung kann eine Virusgrippe stecken, die bis hin zu einer Herzmuskel-Erkrankung führen kann“, sagt Margerie. Er empfiehlt in diesem Fall eine 10- bis 14-tägige Trainingspause. Absolut tabu ist Sport bei Fieber. Auch wenn die Symptome durch Medikamente gelindert werden, ist sportliche Aktivität nicht geboten. „Solange behandelt wird, ist der Körper zu schonen“, mahnt Margerie. Nach der Genesung kann in den ersten Tagen mit leichter bis mittlerer Intensität wieder begonnen werden, eine Maximalbelastung jedoch sollte man vermeiden.

Nicht selten werden Infekte durch unvorteilhafte Kleidung provoziert. „Während der Belastungsphase ist es ratsam, zweckmäßige Kleidung zu tragen, das heißt sich nicht zu dick und nicht zu dünn anzuziehen“, sagt Margerie. Entscheidend für die Gesundheit ist das vernünftige Verhalten nach Ende des Trainings. Sobald sich der Sportler nicht mehr bewegt, kühlt sein Körper rasch ab und die Infektanfälligkeit steigt.

Dr. med. R. Margerie  
Facharzt für Innere Medizin; Sportmedizin

Quelle: [Zentrum für Sportmedizin](#)