



**DAUER-LAUFEN:** Wenn Sie die Nase voll vom ständigen Kranksein haben, sollten Sie sich einmal komplett auskurieren. Wer jedes Mal zu früh durchstartet, riskiert es, nie wieder ordentlich in Tritt zu kommen.

# GESUNDHEIT!

## LAUFEN TROTZ LAUFENDER NASE?

von Anne Kirchberg

Viele Läufer werden auf diese Nachricht verschnupft reagieren: Mit einer Erkältung Sport zu treiben, kann richtig krank machen. Erst recht, wenn sie sich als Grippe entpuppt. Was Sie jetzt und beim Comeback ins Trainingsleben beachten müssen, zeigt der folgende Teil unserer Serie RETURN TO RUNNING.

**M**eistens trifft es uns wie ein Schlag: Bis zu 40 Grad Celsius hohes Fieber, heftige Kopfschmerzen, gefolgt von trockenem Reizhusten, vollkommener Appetitlosigkeit und einem echt miesen Körpergefühl. All das sind typische Merkmale einer echten Grippe (Influenza), die in ihrer Schwere nicht mit einer normalen Erkältung zu vergleichen ist.

## **FÜHLEN SIE SICH NACH EINER GRIPPE WIEDER GUT, GEHT DIE PAUSE WEITER**

Medikamente helfen gegen die Influenza nur, wenn Sie diese innerhalb der ersten zwei Tage einnehmen, ansonsten heißt es: Abwarten, Tee trinken und durchhalten! Denn eine Grippe dauert keine zwei, drei Tage, sondern kann Sie leider bis zu zehn Tage komplett lahmlegen. Allen an Influenza Erkrankten rät PD Dr. Johannes Scherr, leitender Oberarzt am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, zu Ruhe sowie der Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit, die das Immunsystem unterstützen können. Und auch danach ist es nicht auszuschließen, dass Sie oft noch Wochen später mit den Folgeerscheinungen der körperlichen Strapazen wie Schwindel, Entkräftung sowie Übelkeit und Magen-Darm-Problemen kämpfen müssen. An das Lauftraining denken Betroffene in den ersten beiden Wochen sowieso nicht, aber sobald die Lebensgeister langsam wiederkehren, sollten Sie sich trotz des starken „ich-würde-so-gern“-Gefühls zurückhalten. Das Immunsystem braucht nämlich seine gesamte Kraft dafür, die Krankheit zu bekämpfen und hat keine Kapazitäten, um sportliche Leistungen zu erbringen. Wer zu früh wieder einsteigt, gefährdet sogar seine Gesundheit. „Nach Abheilung sämtlicher den ganzen Körper betreffenden Beschwerden, inklusive der Abgeschlagenheit, sind drei weitere Tage Pause sinnvoll. Danach können Sie vorsichtig versuchen, mit körperlicher Aktivität zu beginnen“, erklärt Scherr. „Am Anfang eignen sich Sportarten, bei denen Sie die Intensität sehr gut kontrollieren können und starten mit einer moderat intensiven körperlichen Belastung, wie Nordic Walking oder langsamem Joggen“, sagt der Bereichsleiter für den Leistungssport. Denn beim Laufen gleich Vollgas zu geben, ist laut dem Facharzt für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmedizin keine gute Idee. Zudem sollten die ersten Einheiten nur zwischen 15 und höchstens 30 Minuten dauern.

## **WER ZU FRÜH WIEDER EINSTEIGT, RISIKIERT ERNSTHAFTE SPÄTFOLGEN**

Für jeden ambitionierten Läufer klingt dieser sanfte Wiedereinstieg nahezu lächerlich, aber eine Influenza ist laut Dr. Scherr medizinisch nicht mit einer klassischen Erkältung zu vergleichen. „Die Grippe ist eine systemische Erkrankung, das heißt, dass der ganze Körper betroffen ist, während es bei einer Erkältung meist nur zu örtlich limitierten Symptomen im Sinne von beispielsweise Schnupfen oder einer Entzündung der Rachenschleimhaut kommt.“ Als leitender DSV-Disziplinararzt der deutschen Ski-Alpin-Mannschaft, der die Athleten unter anderem bei diversen Olympischen Spielen wie zuletzt in Pyeongchang 2018 betreute, kennt sich Dr. Johannes Scherr besonders gut mit Sportler-Körpern aus. „Auch bei fitten Menschen schwächen manche Belastungen mit hoher Intensität wie das Laufen das Immunsystem und führen zu einer verzögerten Abheilung. Im

schlimmsten Falle kann es zu einer Schädigung von Organen führen, die sonst gar nicht beteiligt wären, wie zu einer Herzmuskelentzündung, der Myokarditis.“ Hierbei gelangen, vereinfacht gesagt, die Erreger vom Hals- und Nasenraum über die Blutbahn ins Herz und schädigen es. „Influenza wird durch Viren ausgelöst, die den Herzmuskel befallen können, während bakterielle Erkrankungen vor allem die Herzinnenhaut schädigen“, erläutert der Herzexperte Dr. Scherr. Die Myokarditis ist seiner Erfahrung nach deshalb so gefährlich, da sie oft keine allzu großen und offensichtlichen Beschwerden verursacht, der Verlauf aber so dramatisch sein kann, dass er mit dem plötzlichen Herztod endet. „Abgesehen von akuten Beschwerden kann eine chronische Herzschwäche mit einer Vergrößerung des Herzens entstehen.“ Anzeichen, dass Sie mit dem Lauftraining zu früh begonnen haben, sind zum Beispiel das Wiederaufflammen von Beschwerden wie Husten, eine Verschlechterung des Allgemeinbefindens oder eine zu hohe Ruhe-Herzfrequenz. „Diese steigt im Rahmen von Erkrankungen an und zeigt bereits schon zu einem recht frühen Zeitpunkt, dass besondere Vorsicht geboten ist.“ Unbedingt einen Arzt aufsuchen sollten Sie bei Anzeichen wie Luftnot, Herztolpern, Herzrasen, Schwindel, Bewusstlosigkeit, extremer Müdigkeit oder Schmerzen in der Brust. Alle können auf eine Überforderung des Herzmuskels hinweisen. Zögern Sie nicht, im akuten Fall den Notarzt zu rufen!

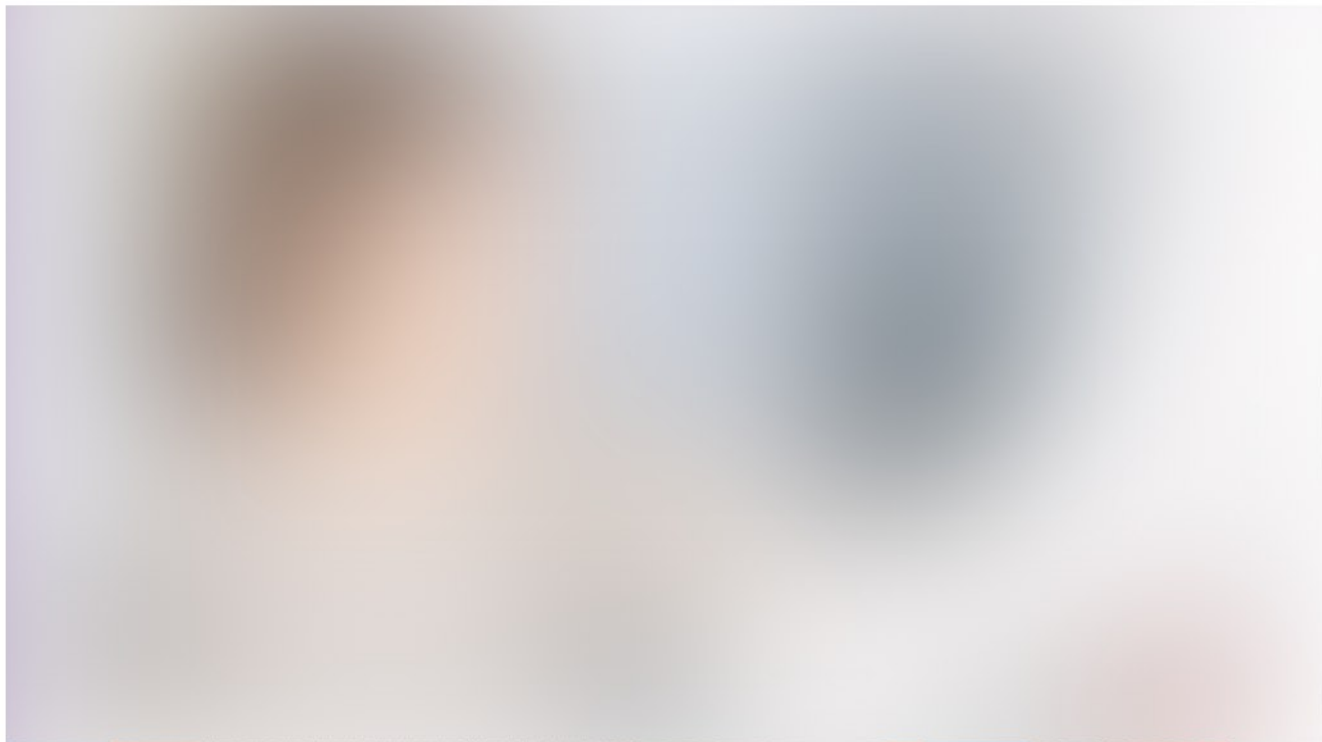
## **ALLES MIT DER RUHE – SO BEUGEN SIE FÜR DAS NÄCHSTE MAL VOR**

Gerade als Läufer fällt es schwer, nach einer langen Trainingspause weiterhin die Beine ruhig zu halten. Aber es lohnt sich. Denn abgesehen von der Myokarditis besteht bei zu früher körperlicher Belastung ebenfalls die Gefahr eines postinfektösen Müdigkeitssyndroms (Fatigue), das die Leistungsfähigkeit über Wochen reduziert. Wer eine Herzmuskelentzündung hat, muss zudem viele Monate auf Sport verzichten und behält eventuell körperliche Folgeschäden wie Herzrhythmusstörungen oder eine schwere Herzinsuffizienz zurück, die weitere Einschränkungen nach sich ziehen. „Freizeitsportler sollten eine Kosten-Nutzen-Abwägung vornehmen und im Zweifelsfall dem Körper lieber noch ein, zwei weitere Tage Erholung gönnen“, meint Dr. Scherr. „Nach dem vollständigen Abheilen und der langsamen Steigerung der Belastung, sollte die Laufkraft nach einiger ▶

Wissenswertes

### **INFOS ZUR IMPFUNG**

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Gripeschutz-Impfung vor allem älteren Leuten ab 60 Jahren, Schwangeren und Personen mit viel Kontakt zu anderen Menschen oder chronischen Vorerkrankungen. Aber: es kann jeden erwischen, nur verläuft die Grippe eben meist nicht ganz so schwer wie bei den oben genannten Gruppen. Und jeder der möchte, kann sich nach Rücksprache mit seinem Arzt impfen lassen. Dafür ist es auch im Januar oder Februar nicht zu spät, da die Influenza in Wellen auftritt. Aber: Einen 100-prozentigen Schutz bietet die Impfung nicht. Weiteres auf: [www.rki.de](http://www.rki.de)



**IMPF-SCHUTZ:** Ein Pieks, der vor größerem Aua bewahrt – die Gripeschutz-Impfung. Nebenwirkungen wie leichtes Fieber oder Müdigkeit sind selten und meist nach ein bis zwei Tagen vorbei. Auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Influenza sehen Sie per Schaubild, wo in Deutschland aktuell viele Grippe-Fälle auftreten (influenza.rki.de).

Zeit wieder ganz die alte sein!“ Er empfiehlt allen Läufern eine jährliche Grippeimpfung, um gar nicht erst krank zu werden. Danach ist es wichtig, die empfohlene Schonzeit von zwei Tagen einzuhalten und in dieser Zeit nicht extrem Sport zu treiben. Das hat folgenden Hintergrund: „Nach der Schutzimpfung soll der Körper auf den von außen zugeführten Reiz reagieren und eine entsprechende Immunantwort ausbilden. Trainieren Sie währenddessen hochintensiv, kommt es zu einer Schwächung des Immunsystems und somit zu einer verminderten Immunantwort auf die Impfung – und der Schutz ist geringer einzustufen“, erläutert der Facharzt. Was zum Glück nicht heißen muss, dass Sie sich 48 Stunden lang ins Bett oder auf die

Couch legen müssen: „Wir wissen, dass moderate Aktivität das Immunsystem stärkt, weshalb nichts gegen eine leichte körperliche Belastung spricht, wenn Sie das Körperteil, in dem die Impfung erfolgte, weiterhin schonen“, betont Dr. Scherr.

**VITAMIN-C-BOMBE:** Das Rezept zum „Nie-mehr-krank“-Drink u. a. mit viel Eiweiß gibt's auf Seite 46.

## **BEHALTEN SIE ENTZÜNDUNGSPARAMETER UND IHRE ERNÄHRUNG IM AUGE**

Für Läufer genauso ermutigend sind die Erfahrungen von Dr. Dr. Michael Despegel, Sportwissenschaftler aus Konstanz, der unter anderem einen Lehrauftrag am Institut für Sportwissenschaft der Universität Gießen innehat. „Meiner Meinung nach hat ein gut trainierter Körper in der Regel aufgrund seiner erhöhten Fitness und der daraus gestiegenen Lebensfreude ein leistungsfähigeres Immunsystem und kann sich bereits im Vorfeld mit Viren und Bakterien besser auseinandersetzen“, so der Experte. Wenn Sie nur ein leichter Schnupfen erwischt, dann kann eine moderate Einheit, die die Abwehrkräfte ankurbelt, seiner Ansicht nach sogar helfen. „Sind aber bereits Fieber und ein gesteigertes Krankheitsgefühl vorhanden, ist ein Training nicht erlaubt und bei einer durch Viren ausgelösten Influenza sogar verboten“, ergänzt Michael Despegel. Er warnt ebenfalls vor einer so möglicherweise entstehenden Herzmuskelentzündung, da etwa zehn Prozent der Viren eine Myokarditis auslösen können. „Das Risiko, sich eine solche Folgeerkrankung einzufangen, ist besonders groß, wenn dem Körper keine Ruhe gegönnt wird und man vorzeitig ins Training einsteigt.“ Die Gefahr, dass die Grippe-Viren sich ihren Weg ins Herz suchen, ist nach Einschätzung des Arztes erst gebannt, wenn die Erkrankung komplett auskuriert ist und alle Symptome abgeklungen sind. Und das passiert leider nicht von heute auf morgen. „Dieses Ausheilen benötigt einen Zeitraum von 21 bis 28 Tagen und für Sportler kann es ratsam sein, vor dem Wiedereinstieg das Blut darauf untersuchen zu lassen, ob alle Entzündungsparameter abgeschaltet werden konnten“, empfiehlt der Sportwissenschaftler. Im Falle eines positiven





**EXPERTEN-CREW:** Dr. Dr. Michael Despeghele, Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft der Universität Gießen (links), Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Scherr vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München (Mitte) und Ernährungsexperte Patric Heizmann (rechts) aus Freiburg.

Resultats sollten auch Hobby-Läufer ihren Wiedereinstieg sorgfältig planen, um wieder zu Kräften zu kommen. Bedeutet konkret: Sie bauen die ursprünglichen Trainingsumfänge erst langsam wieder auf und achten genau darauf, wie sich der Körper nach dem Lauf anfühlt. Allen akut an Influenza Erkrankten empfiehlt er eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, Bettruhe und diverse Hausmittel aus Omas Apotheke wie dem Gurgeln mit Kamille oder Salbei. „Sobald Sie wieder auf den Beinen sind, helfen schnelle Spaziergänge an der frischen Luft, um wenigstens etwas Bewegung zu haben“, so Michael Despeghele. Fitnesstrainer und Ernährungsexperte Patric Heizmann weiß, wie unruhig der Körper eines Läufers werden kann, wenn er sich bis zu vier Wochen nicht wie gewohnt bewegen darf. SEHR UNRUHIG. Doch Heizmann hat viele Tipps, wie Sie dem Immunsystem unter die Arme greifen, um nach einer Grippeattacke schnell wieder fit zu werden. „Schon während der Krankheitsphase können Sie etwas tun: Das Immunsystem besteht nämlich aus Eiweiß, weswegen dieser Nährstoff dann besonders wichtig ist“, weiß der Fachmann und

empfiehlt hochwertiges Fleisch, Fisch, Eier und, bei guter Verträglichkeit, Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte zu essen. Wie sein Kollege Despeghele rät Heizmann, viel zu trinken. „Besonders sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, die sich selbstverständlich auf Wasser und ungesüßte Tees beschränken sollte.“ Genauso hilfreich können Ergänzungsstoffe sein, wie Vitamin C, das Sie als gepufferte Variante sogar bei Magenproblemen einnehmen können. „Auch Zink-Histidin unterstützt das Immunsystem, aber bitte Vorsicht: Allerspätstens, wenn Sie einen metallischen Geschmack im Mund schmecken, muss die Zinkzufuhr sofort gestoppt werden“, warnt Patric Heizmann. Er setzt zudem auf das leicht verdauliche Whey Protein als Eiweißshake, das essentielle Eiweißbausteine liefert. Der Experte betont, dass es wenig Sinn ergibt, sich während der Krankheitsphase mit seiner Ernährung etwas Gutes zu tun, um danach wieder vitalstoff- und eiweißarm zu essen. Wer ganzjährig ein bisschen mehr auf Gesundes achtet, wird mit mehr Kraft durch die nächste Influenza-Saison kommen – und von ihr verschont bleiben. 🍷

#### Wissenswertes

### ERKÄLTUNG

- Sie haben meist nur leicht erhöhte Temperatur von bis zu 38 Grad oder gar kein Fieber.
- Sie fühlen sich schwach und wie in Watte gepackt.
- Sie haben erst Halsschmerzen, dann Kopf- und eventuell leichte Gliederschmerzen. An Tag vier gesellt sich in der Regel Schnupfen hinzu und ab Tag sieben nervt der Husten. Oft bleibt es auch bei nur einem oder zwei Symptom(en).
- Sie fühlen sich nach ein paar Tagen wieder besser.

### ODER

### GRIPPE?

- Sie haben hohes Fieber, teilweise sogar bis 40 Grad.
- Sie frieren extrem oder haben Schüttelfrost.
- Sie quält ein fieser Reizhusten.
- Sie haben schlimme Gliederschmerzen im ganzen Körper.
- Sie werden von den Symptomen überfallen. Morgens ging es Ihnen noch bestens und am Abend hat es Sie erwischt.
- Sie fühlen sich enorm abgeschlagen, haben keinen Appetit.
- Sie sind in der Regel zehn Tage völlig außer Gefecht gesetzt.