

04. November 2016

---

## Sport trotz Erkältung?

Anna S. aus Eichstätt: Ich bereite mich mit Skigymnastik und Lauftraining auf den Winterurlaub vor. Jetzt habe ich Schnupfen, fühle mich aber fit. Kann ich weiter Sport treiben?

**Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung:**

Wer sich fit fühlt und nur einen leichten Schnupfen ohne Halsschmerzen, Husten oder Fieber hat, kann in Maßen weiter aktiv bleiben. Eine leichte körperliche Belastung kann sogar eine positive Wirkung auf das Abwehrsystem haben. Fühlen sich Sportler allerdings während des Trainings schlechter, sollten sie es umgehend abbrechen und abwarten, bis die Symptome abgeklungen sind. Wird der harmlose Schnupfen zu einer fiebrigen Virusinfektion, sollte der Erkrankte nach dem Abklingen des Fiebers noch mindestens eine Woche Trainingspause einlegen. Beginnen Hobbyathleten zu schnell wieder mit ihrem Sportprogramm, kann das schwere Krankheiten wie beispielsweise eine Herzmuskel- oder Lungenentzündung zur Folge haben. Denn Sport regt die Viren an zu wandern. So gelangen sie in Körperregionen wie Herz oder Lunge. Nach einem schweren Infekt sollten Sportler das Training zunächst langsam wieder beginnen und dann schrittweise steigern. Bei einer Rückkehr der Symptome das Training sofort stoppen. Wer sich nicht sicher ist, sollte lieber den Arzt um Rat fragen. Generell gilt: Bei jedem Infekt körperliche Belastungen bei extremen Temperaturen, ob heiß oder kalt, vermeiden. Denn die Reaktionen des Körpers darauf behindern die Arbeit des Immunsystems.

*DKV Deutsche Krankenversicherung*