

www.medizin-aspekte.de

Prävention - gesund durch den Winter

Tipps für Leistungs- und Breitensportler

Jetzt wo die letzten Freiluft-Wettkämpfe absolviert sind beginnt die lange kühle Jahreszeit.

Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege, Bronchitiden, aber auch Muskelverkrampfungen und Rückenschmerzen durch kalte Witterung und Ergometertraining haben da wieder Hochkonjunktur.

Winterzeit ist Grippezeit

Getreu nach dem Wahlspruch „ Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung“ sollte auch in dieser Zeit ein Teil der Aktivität falls möglich im Freien gestaltet werden. Sitzen die meisten doch die ganze Tageszeit in Räumen mit zum Teil mehreren Personen, die ihre Keime durch die Luft husten. So sind je nach Witterung immer wieder Wochen zu verzeichnen, in denen massiv gehäuft Infekte den Großteil der Bevölkerung in Mitleidenschaft ziehen. In den Monaten Januar und Februar können immer mal wieder Grippeepidemien das Land heimsuchen. Für Hochleistungsathleten eine gefährliche Zeit, für Breitensportler eine Zeit mit langen Trainingsausfällen und zeitweise auch Arbeitsausfällen.

Was kann man dagegen tun?

Vollständig schützen kann man sich davor nicht. Gerade für die Sportler/innen, die im nächsten Jahr z.B. zu olympischen Ehren greifen wollen, sollten große Menschenansammlungen in den Wochen der Epidemie tabu sein. Sicherlich können die vereinzelt Uni-Vorlesungen nicht ausfallen; groß angelegte Konzerte und Kneipentouren sollte man aber mit Vorsicht genießen. Wichtig ist auch der Zeitpunkt für das Freizeitvergnügen, da nach dem Training durch den Abfall der weißen Blutkörperchen besonders anfällig ist. Diesen Effekt, der etwa zwei bis vier Stunden andauert, nennt man „ open window“ der Sportler/in. Denke man nur an den Samstagabend wenn das Training gegen 18.00 Uhr beendet ist. Hier ist dann im größeren Kreise von Partys, Festen oder Veranstaltungen größte Vorsicht geboten.

Prävention tut Not

Allen gemein ist jedoch, sich präventiv zu verhalten. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und ausreichend Obst. Fünfmal am Tag heißt fünfmal am besten verschiedene Obstsorten essen, die durch ihren Gehalt an Vitaminen das Immunsystem kräftigen.

Die Flüssigkeitszufuhr wird in der kalten Jahreszeit meist zu gering gehalten. Wie im Frühjahr/Sommer sollten 3-5 Liter am Tag bei hohem Schweißverlust immer mit Zusatz von Elektrolyten getrunken werden. Ebenso haben die Tees Hochkonjunktur, zu denen man mal statt zu dem Kaffee greifen sollte. Das wären die wichtigsten Voraussetzungen, um einer Ansteckung durch ein gutes Immunsystem zu vorzubeugen.

Wenn es einen dann aber doch erwischt, dann sollten bereits bei geringen Symptomen Tees (z.B. Roobios, Grüner Tee) reichlich getrunken und Erkältungsbäder und Dampfbäder mit ätherischen Ölen durchgeführt werden. Ganz wichtig ist auch, sich mal länger auszuruhen und zu schlafen, dies fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Regeneration. Ebenso gibt es eine Fülle von Immunstimulanzien auf dem Markt (z.B. Esberitox, Sanuzella zym) zu denen man greifen kann.

Wird man von einem Virusinfekt erwischt, dann bringen meist Schleimlöser, Inhalationen oder auch natürliche Mittel mit etwas Pause eine Besserung. Absolutes Trainingsverbot besteht bei Fieber, hier sollte auch ein Arzt aufgesucht werden. Drei fieberfreie Tage bis zum ersten Training müssen eingehalten werden.

Last but not least gibt es die Grippeimpfung, die jedoch nur gegen die klassische Grippe mit hohem Fieber und Gliederschmerzen hilft. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen und ab dem 60 Lebensjahr sollten sie durchführen lassen. Da sie eine sog. Lebendimpfung ist, gibt es nach einer Impfung vereinzelt immer wieder leichte grippeähnliche Symptome, was man als Sporttreibender wissen und berücksichtigen sollte.

Sport im Freien

Die Muskelverkrampfungen und Rückenschmerzen kann man durch geeignete Kleidung vermeiden. Ein Nierengurt zum Radfahren oder zum Rudern ist auch heute noch zweckmäßig. Entsprechende Gymnastik, Stabilisationstraining warme Bäder nach dem Sport sowie Einreibungen mit Salben (Voltaren, Traumeel) oder ABC Pflaster können die ersten Symptome bereits schnell beheben.

Allen Aktiven, ob nun im Hochleistungssport oder im Hobby- und Fitnessbereich, sei ein gesunder Herbst/Winter gewünscht.

Fachliche Beratung

Dr. Ulrich Kau,
Verbandsarzt des Deutschen Ruderverbandes
Oestrich-Winkel