



13.03.2014 - 14:27 Uhr

Frühlingsgrippe mit Sport wegschwitzen kann ans Herz gehen / Empfehlungen der Schweizerischen Herzstiftung

Bern (ots) -

Mit hartem Training Krankheitskeime «ausschwitzen»? So oft der Rat gegeben wird - er bleibt dennoch gefährlich. Wer ihn befolgt, riskiert im äussersten Fall eine Herzmuskelentzündung. Zugunsten der Gesundheit des Herzens empfiehlt die Schweizerische Herzstiftung deshalb: Während und nach einer fiebrigen Erkältung oder einer Frühlingsgrippe ist Training tabu.

Der nahende Frühling weckt die Lust, das Training nach dem Winter wieder intensiver aufzunehmen - da plötzlich läuft die Nase, die Glieder schmerzen, im Hals kratzt es, der Körper macht schlapp. Jetzt Härte zu beweisen und mit Anstrengung die Krankheit «ausschwitzen» zu wollen, wäre riskant. Denn Sport ist zwar gesund und stärkt das Herz, aber nur, wenn der Körper fit ist. Im äussersten Fall bezahlt man die körperliche Überforderung damit, dass Viren den Herzmuskel befallen und zu einer Herzmuskelentzündung führen, einer Myokarditis. Wie oft das vorkommt, ist schwer zu schätzen, weil die Anzeichen nicht leicht erkennbar sind. «Betroffene fühlen sich körperlich abgeschlagen, beklagen manchmal auffällige Symptome wie Herzrasen, Extraschläge oder Schwindel, aber letztendlich sind all diese Beschwerden unspezifisch», beschreibt Dr. Christian Marc Schmied, Leiter des kardiologischen Ambulatoriums und der Sportkardiologie am Universitätsspital Zürich, die Erkrankung. Jedenfalls darf sie nicht unterschätzt werden: In einer besonders heftigen Form kann sie innert Tagen tödlich sein. Bei zwei bis fünf Prozent der - vor allem jüngeren - Sportler, die einen plötzlichen Herztod erleiden, kann eine Myokarditis als Ursache eruiert werden. Verläuft sie eher schleichend, kann sie das Herz für immer schwächen. Wer mit einer Myokarditis Sport treibt, setzt sich zudem einem akuten Risiko von möglicherweise lebensgefährlichen Rhythmusstörungen aus. Wird eine Myokarditis erkannt, werden deshalb gemäss den medizinischen Richtlinien mindestens sechs Monate Sportpause verordnet.

Erkältung und Grippe auskurieren

Auch wenn «Training trotz Krankheit» gewiss nicht immer einen so hohen Preis fordert, rät der Sportkardiologe doch dringend davon ab, das Risiko einzugehen. Die Empfehlung lautet:

- Bei einem Virusinfekt namentlich der Atemwege oder auch des Magen-/Darmtrakts muss der Körper geschont werden. Das gilt umso mehr, wenn Fieber und Gliederschmerzen dazu kommen und der Puls erhöht ist, oder wenn eine echte Grippe ausbricht. Jede Anstrengung - auch auf dem Hometrainer oder an den Kraftmaschinen - wäre jetzt Gift.
- Nach einem Infekt mit Fieber sollte man sich eine trainingsfreie Erholungszeit von mindestens 48 bis 72 Stunden, nach einer Grippe von einer Woche zugestehen.
- Wer sich wieder gut fühlt, keine Gliederschmerzen mehr hat und Alltagsbelastungen wie etwa das Hochsteigen einiger Treppenstufen wieder normal zu meistern vermag, ohne ausser Atem zu geraten, kann langsam wieder mit einem leichten Aufbautraining beginnen.

Der Lohn für ein vernünftiges Verhalten: Man läuft nicht Gefahr, sich gleich den nächsten Infekt oder sogar eine gefährliche Herzkrankheit einzuhandeln.

«Open window» für Viren und Co.

Vernunft und Erholungsphasen verheissen auch für Gesunde den besten Effekt für das Herz und für die Stärkung der Abwehrkraft. Denn - was viele Freizeitsportlerinnen und -sportler überraschen dürfte: Das Herz und das Immunsystem mögen das sportliche Mittelmass. Wer seinen Körper zu lang und/oder zu intensiv belastet, wird noch anfälliger für Entzündungen und Infektionen als Bewegungsmuffel. Tatsächlich erkranken beispielsweise Marathonläufer schon während der Vorbereitung auf ein Rennen häufiger an Infektionen im Bereich der oberen Luftwege als sportlich weniger Aktive, und nach einem harten Wettkampf kann sich das Erkrankungsrisiko noch einmal vervielfachen; denn gewisse Zellen und Abwehrkörper im Blut reagieren empfindlich auf erhöhten Stress. Das lässt sich bereits in kurzen Zeiträumen beobachten: Während und einige Stunden nach einem harten Training ist das Immunsystem messbar geschwächt, Viren und Co. finden ein offenes Fenster in den Körper vor. Die Medizin hat dafür den Begriff «open window» geschaffen.

«Wer also nach einem fordernden Lauftraining gleich in einen vollen Bus oder ins Tram steigt, setzt sich einem hohen Ansteckungsrisiko aus. Und so tut man nach dem Training gut daran, Menschenansammlungen zu meiden sowie die üblichen Hygieneregeln akkurat zu beachten und die Hände noch besser als sonst zu waschen», sagt Dr. Christian Marc Schmied. Sein persönlicher Tipp für das Herz? «Während des ganzen Jahres einen körperlich aktiven Alltag durch regelmässiges Ausdauertraining ergänzen. Sportlich bereits Aktive können zusätzlich Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren und die Ausdauer massvoll steigern. Zusätzlich gehören genügend Schlaf und gesundes Essen mit viel Gemüse und Früchten zu einem sportlich gesunden

Verhalten.»

Die Medienmitteilung ist abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni
Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100752900> abgerufen werden.