

Basics zu Infektionen bei körperlich aktiven Menschen



Dr. Müller-Hörner, Arzt an der EUROMED CLINIC und Weltklasse-triathlet

Einige Sportler leiden relativ häufig an Erkältungskrankheiten, die sich nicht selten als sehr hartnäckig erweisen. Besonders jetzt im Herbst und Winter, wenn es draußen nass und kalt wird, und fast jeder hustet und „schnieft“. Viele von uns haben sich mit „Ihrer“ jährlichen Erkältung in diesem Zeitraum schon abgefunden und nehmen sie als unausweichliches Schicksal hin.

Zu Anfang sei gesagt, daß kaum eine Maßnahme für sich allein aus 100-prozentig vor einer Erkältung schützen kann, aber das Risiko einer Infektion erheblich zu senken ist auf jeden Fall möglich.

Erfahrungsgemäß finden sich im Organismus des Menschen zwei Systeme, die bei zu hoher Belastung geschwächt werden.

1. Das orthopädische System, der Stützapparat

Das bedeutet für den Sportler Überlastungen und Verletzungen.

2. Das Immunsystem

Das bedeutet für den Sportler Infektionen und Erkältungen.

Das Immunsystem, das wir im folgenden Beitrag näher betrachten, ist das Überwachungssystem gegen körper-

fremde Substanzen, sowie gegen fremde Organismen, die versuchen in den eigenen Organismus einzudringen und diesen möglicherweise schädigen können.

Grundsätzlich wird unser Immunsystem durch vernünftig dosiertes sportliches Training aktiviert, trainiert und gestärkt. Durch Training werden also nicht nur die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, das Herz-Kreislaufsystem sowie die Atmung verbessert, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Doch Trainingsbelastungen mit zu hoher Intensität und/oder zu hohen Umfängen (z.B. Trainingslager) rufen im Organismus eine Stressreaktion hervor, die zusammen mit der oft vorhandenen psychischen Belastung (z.B. Beruf und Training kontra Familie) das Immunsystem überlasten können.

Wesentlicher Mitspieler ist hier das vom Organismus selbst gebildete Cortison, das als sog. Stresshormon immundepressiv wirkt. In dieser Eigenschaft wird es auch in der Medizin therapeutisch genutzt (z.B. bei Autoimmunkrankheiten wie Rheuma, bei denen das Immunsystem gegen den eigenen Organismus arbeitet, sozusagen falsch programmiert ist).

Maßnahmen zur Infektprophylaxe

Erster und wichtigster Schutz vor Infektionen bei Sportlern sind sinnvolle, zielgerichtete und wohldosierte Trainingsbelastungen (z.B. Training unter Pulskontrolle in den richtigen Belastungsbereichen).

Was kann man zusätzlich tun, um sich als Sportler vor Infektionen zu schützen?

- Einhalten entscheidender Regenerationszeiträume nach Trainingsbelastungen und Wettkämpfen.
- Keine Extremleistungen im Trainingslager oder z.B. an

verlängerten Wochenenden.

- Der Mensch ist was er isst“. Der Proteingehalt, d.h. der Eiweißgehalt der Nahrung muß ausreichend sein (mind. 20 Prozent). Da das Immunsystem aus Eiweiß aufgebaut ist, wird die Funktion unseres Immunsystems durch eine mangelhafte Proteinzufuhr beeinträchtigt.

Zudem ist der Vitaminbedarf bei sportlicher Belastung oft deutlich erhöht. Er kann unter Umständen auf das 3- bis 4-fache ansteigen. Besonders bei Vitamin B1, B2, Niacin und Vitamin C kann ein Defizit bei Trainingsbelastung zwischen der Zufuhr über natürliche Ernährung und Verbrauch bestehen. An erster Stelle steht für uns die Zufuhr an Vitaminen über frische natürliche Produkte (Obst, Gemüse etc.).

In Zeiten höchster Trainingsbelastung ist eine zusätzliche Zufuhr von Vitaminen manchmal angebracht. Da zwischen den einzelnen Vitaminen Wechselbeziehungen bestehen sind Multivitaminpräparate zu bevorzugen, da hier, bei korrekter Zusammensetzung, bestimmte Relationen eingehalten werden.

- Richtige Bekleidung und optimale Ausrüstung.
- Ausreichend Schlaf, Vermeidung von zusätzlichem Stress (schwächt das Immunsystem).
- Zusatzpräparate:

Zink: Zink ist in größeren Mengen in Weizenkeimen, Haferflocken, Sonnenblumenkernen Erbsen, Nüssen aber auch in Fleisch enthalten. Wir haben mit Zink sehr gute Erfahrungen gemacht, da Zink das

Immunsystem stabilisiert und stärken kann.

Echinacea (Sonnenhut) : Echinacea ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der das Immunsystem stimuliert.

▪ Abhärtungsmaßnahmen

Mit Abhärtungsmaßnahmen wird das Immunsystem des Organismus kurzzeitig gefordert und damit trainiert. Schon beim Training im Freien wird das Immunsystem des Ausdauersportlers durch Temperaturdifferenzen wirksam stimuliert. Das Training im Freien gilt zusammen mit der Sonneneinstrahlung und den Wind als natürliche Abhärtungsmaßnahme.

Besonders bewährt haben sich auch Saunabesuche (1-2 mal pro Woche) und morgendliches Wechselbaduschen (kalt, heiß, kalt...kalt).

Im Winter wirkt zusätzliche Ultraviolettstrahlung/Solarium richtig dosiert anregend und unterstützend auf unser Immunsystem.

Was tun bei Infekten?

Am Anfang macht sich eine Erkältung meist als leichtes Frösteln bemerkbar. Kurz darauf treten Halsschmerzen, Schnupfen, Muskel- und Gelenkschmerzen auf. Entscheidend ist jetzt, daß möglichst ohne Zeitverlust gehandelt wird.

▪ Der 1. Schritt ist die Einstellung der Trainingsbelastungen. Besonders ungünstig sind intensive oder sehr lange Belastungen, die das Immunsystem kurzzeitig schwächen.

Absolute Kontraindikation für Trainingsbelastungen ist selbstverständlich eine Erhöhung der Körpertemperatur. Es besteht hier grundsätzlich die Gefahr der Verschlechterung des Gesundheitszustandes bis hin zu einer Entzündung des Herzmuskels.

▪ Auskühlung vermeiden. So schwächen zum Beispiel auch kalte Füße kurzzeitig das Immunsystem).

▪ Sehr gute Erfahrungen haben wir besonders bei Sportlern mit verschiedenen Teezubereitungen gemacht. Die gibt es als Fertigprodukte in der Apotheke oder man läßt sich von einem Arzt über mögliche individuelle Teemischungen beraten.

▪ Zusätzlich Vitamine zuführen. Besonders Vitamin C (etwa 1 g/Tag), dazu hat sich die Einnahme von Zink (bes. Lutschtabletten) zur Verkürzung der Krankheitsdauer bewährt.

▪ Dampfbäder mit Kamille, Pfefferminze oder Eukalyptusöl.

▪ Ruhe, ins Bett legen.

▪ Falls das Fieber nicht über 39,5 Grad steigt ist, bei sonst gesunden Personen, eine künstliche Senkung des Fiebers nicht unbedingt nötig, da der Organismus über die erhöhte Körpertemperatur die Keime zu bekämpfen versucht.

▪ Frühzeitiger Arztbesuch. Hier Feststellen durch den Arzt, ob z.B. eine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist. Grundsätzlich gilt: Antibiose bei festgestellten viralen Infekten muß in der Regel nicht sein, da hier Antibiotika wirkungslos sind. Wenn aber Antibiose dann gezielt und über einen ausreichend langen Zeitraum.

▪ In gewissen Grenzen können in Kombination oder als alleinige Therapie von erfahrenen Ärzten sehr erfolgreich natürliche, nebenwirkungsarme Verfahren wie die Akupunktur oder Homöopathie zur Stärkung des Immunsystems, Milderung von Entzündungen und vieles mehr angewandt werden.

So, das war's fürs erste. Viel Spaß bei Training und bleibt gesund!

Rainer Müller-Hörner