

— **Expertentipp** —

## Sporteln nach Erkältung – worauf achten?

**Andreas Dürr, M.Sc.**  
Physiotherapeut



**L**aufende Nase. Kratzender Hals. Fehlende Energie. Aktuell allgegenwärtig. Während einer Erkältung sollten wir unsere wertvollen Ressourcen schonen, statt sie in Sport zu stecken. Nach dem Abklingen des Infekts wollen wir uns aber wieder bewegen. Was sollte beim Wiedereinstieg beachtet werden? Hier unsere Expertentipps:

**Geduld:** Bewegungsdrang ist ein zuverlässiger Vorbote für Genesung. Der Körper bleibt aber eine gewisse Zeit auf Sparflamme, auch wenn die Symptome bereits abklingen. Oft spiegelt sich das in einem weiterhin erhöhten Ruhepuls, einer erhöhten Körpertemperatur und verringerten Herzratenvariabilität (HRV) wider. Viele Uhren und Fitnesstracker haben heute bereits die Möglichkeit, diese Parameter zu messen. Starten Sie also nicht zu früh wieder in den Sport!

**Intensität:** Intensivere Belastungen stressen unser System. Deshalb sollte nach überstandenem Infekt der Wiedereinstieg in den Sport sanft gestaltet werden. Also mit Belastungen, die ausschließlich im aeroben Bereich liegen. „Aerob, was ist das?“ – Intensitäten im Grundlagenbereich. Also nur so anstrengend, dass man der Person nebenan noch locker den gesamten Lebenslauf erzählen könnte.

**Anpassungen:** Nach einer Zwangspause will man umso schneller wieder zurück. Sprunghafte Anstiege im Trainingsausmaß führen aber häufig zu Überlastungen und Verletzungen. Deshalb sollte das ursprüngliche Trainingspensum nicht einfach fortgeführt, sondern um mindestens zehn Prozent reduziert werden.