

# Infekte und Sport

Ein heißes Thema – insbesondere in der kalten Jahreszeit

von Dr. med. Kurt Johannes Schmieg

**Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass nach einer intensiven Ausdauerbelastung eine vorübergehende Schwächung der Abwehrkraft, eine sogenannte Immunsuppression, festzustellen ist. Dennoch kommt es, trotz Abnahme der immunkompetenten Zellen, normalerweise zu keiner Erkrankung, da beim Ausdauertrainierten andere hocheffektive Abwehrmechanismen (Schleimhautbarrieren, Thermoregulation, Phagozytose) wesentlich stärker und effektiver ausgeprägt sind als bei Untrainierten.**

dachts auf eine Myokarditis frühzeitig in den Wettkampfsport zurückkehrten und daraufhin am plötzlichen Herztod verstarben, sind mehrfach publiziert.

## Warnsignale

Die Anzeichen einer kardialen Mitbeteiligung bei oder nach einer Infektion sind vielfältig und häufig untypisch. Sie können in Form ungewohnter Kurzatmigkeit mit Brustschmerzen unter Belastung auftreten oder sich durch vermehrtes Auftreten von Extraschlägen, Herzrasen und unklaren Kollapszuständen zeigen. In jedem Fall ist hier zwingend eine Trainingspause angezeigt und die Vorstellung beim Kardiologen zur weiterführenden Diagnostik geboten.

## Maßnahmen

Bei fieberhaften Infekten mit Gliederschmerzen (Myalgien) und Lymphknotenvergrößerungen sollte definitiv auf das Training verzichtet werden. Dasselbe gilt auch für Infektionen, die mit Antibiotika behandelt werden, solange das Medikament eingenommen wird. Bei leichteren Infekten ohne Allgemeinsymptomatik sind Trainingsumfang und Intensität zu reduzieren. Da sich während der Entlastungsphasen die Immunregulation wieder normalisieren kann, ist die Wichtigkeit regenerativer Maßnahmen, unterstützt durch entsprechende Ernährung und ausreichende Gabe von Antioxidantien (zum Beispiel Vitamin C) und Immunmodulatoren wie Echinacea, hervorzuheben. Regelmäßige Bäder, warmes Duschen und Entspannungsmaßnahmen aller Art führen über eine Freisetzung von Endorphinen zu einem „Wohligkeitsgefühl“, verbessern die zeitnahe Wiederherstellung der Immunabwehr und verhindern letztendlich infektbedingte Trainingsausfälle und schwerwiegende Folgeerkrankungen.

## Ursachen

Zu intensive Trainingsreize, kräftezehrende Wettkämpfe mit psychischem Dauerstress oder klimatische Umstellungen im Rahmen von Trainingslagern können das empfindliche Gleichgewicht des hochkomplexen Immunsystems stören und zu einer signifikanten Zunahme der Infektanfälligkeit führen. Wird nun das harte Training fortgeführt, kann dies einerseits durch eine weitere Schwächung des Immunsystems zu einem wesentlich schwereren Krankheitsverlauf der Primärinfektion führen, andererseits können versierte Mikroorganismen (Viren, Bakterien und Pilze) der immunologischen Erkennung und Elimination entgehen und auf diesem Wege lebensbedrohliche Infektionen auslösen. Besonders gefährlich sind in diesem Zusammenhang die Erkrankungen des Herzens (Endokarditis und Myokarditis) und der Nieren (Nephritis). Einzelfälle prominenter Sportler, die trotz dringenden klinischen Ver-

