








# Schon krank








## – oder nur zu faul zum Sport?

Joggen mit laufender Nase? Zum Bikram-Yoga, wenn der Kopf glüht? Die Entscheidung macht Sie ab sofort nicht mehr krank! Unsere Tabelle zeigt, welche der häufigsten Erkältungssymptome ein K.-o.- oder Ö.-k.-Kriterium fürs Training sind



FOTO: TOM STEWART/CORBIS; ILLUSTRATIONEN: MICHELE HOFMANN; TEXT: MARTINA STEINBÄCH

							
WAS	Kratzen im Hals	Schluckbeschwerden	Schwindel	Gefühl, in Watte gepackt zu sein	Ohrenschmerzen	Verstopfte Nase	Schnupfen
Zum Sport – ja oder nein?	Ja	Jein	Nein	Nein	Jein	Ja	Jein
Begründung	„Wer es gewohnt ist, Sport zu treiben, kann das auch mit einem leichten Kratzen im Hals tun“, sagt Dr. med. Sabine de Nardi. Outdoor-Training sollte aber von einem Schal begleitet werden.	Grünes Licht für leichte Belastungen wie sanftes Yoga. Wer zu intensiv loslegt, riskiert, dass sich Keime ausbreiten. Dann ist eine Pause angesagt.	„Anhaltenden Schwindel würde ich immer vom Arzt abklären lassen“, sagt Sabine de Nardi. „Jeder ist beruhigt, wenn nur ein kleiner Infekt dahintersteckt.“ Wie es weitergeht, weiß dann der Doc.	„Das Gefühl zeigt an, dass es dem Körper nicht gut geht und er mit einem Virus beschäftigt sein kann“, erklärt die Expertin. Belastungen wie den BBP-Kurs sollten Sie sich jetzt nicht zumuten.	Manche bekommen vom Wind Ohrenschmerzen, da hilft eine Mütze. Bei starken Schmerzen plus Fieber: Ab zum Arzt! Das kann eine Mittelohrentzündung sein.	Heizungsluft kann die Nase verstopfen, an der Luft wird's besser. Bleibt die Nase zu, atmen wir durch den Mund, und kalte Luft kommt an die Lunge, was die Erkältungsgefahr erhöht.	„Eine laufende Nase ist beim Laufen in Ordnung, aber stark belasten würde ich mich nicht“, so de Nardi. Gelb-grüner Schnupfen bedeutet: Auszeit!
Wann kann ich wieder durchstarten?	Sofort, aber dabei oder danach nicht verkühlen!	Wenn die Beschwerden nicht stören.	Sobald sich längere Zeit nichts mehr dreht.	Ist die Watte weg, ist der Weg zum Workout frei.	Im schweren Fall entscheidet der Doc.	Direkt, aber gut auf sich achten.	Wenn das Sekret weg ist und man frei atmen kann.

							
WAS	Glieder-schmerzen	Gefühl zu glühen	Kopf-schmerzen	Mattigkeit	Druck auf der Lunge	Frösteln	Husten
Zum Sport – ja oder nein?	Nein	Nein	Jein	Ja	Nein	Jein	Jein
Begründung	Beim Einsatz gegen einen Infekt sendet der Organismus bestimmte Botenstoffe aus, die zu Schmerzen in den Gliedern führen können. Wer jetzt zum Sport geht, schwächt seine eigene Armee.	Ein Hitzegefühl im Kopf deutet auf einen Kampf im Körper hin. Ab 37,5 Grad spricht man von erhöhter Temperatur, ab 39 Grad von Fieber. Bei beiden ist Workout tabu.	Bei Migräne ist Sport tabu. Sonst gilt: Wird der Schmerz bei sanfter Bewegung stärker, hören Sie auf! Hartes (Kraft-)Training lieber gleich meiden, das macht's nur schlimmer.	Sie deutet auf Erschöpfung hin, die auf zu wenig Schlaf oder ein Minus an Glückshormonen beruht, manchmal aber auch einen Infekt ankündigt. Sanfte Bewegung hilft!	Haben Sie das Gefühl, jemand steht auf Ihrer Brust, stehen Sie auf keinen Fall in Ihrem Studio. Dann haben sich wahrscheinlich Erkältungsviren in den Bronchien breitgemacht.	Sport regt die Durchblutung an, was bei einem temperaturbedingten Frösteln hilft. Kriecht die Kälte jedoch auch im Warmen den Nacken hoch, ist die Badewanne dran.	Leichter Reizhusten kann auf eine Allergie oder trockene Raumluft hindeuten. Sport ist dann okay. Tritt jedoch beim Husten Sekret auf, ist Training tabu und ein Arztbesuch Pflicht.
Wann kann ich wieder durchstarten?	Wenn Sie sich wieder richtig wohlfühlen.	Wenn Sie sich wieder fit fühlen.	Sobald die Schmerzen weg sind.	Direkt! Mit einer lockeren Outdoor-Einheit.	Nachdem der Arzt sein Go gegeben hat.	Wenn das Frösteln fort ist.	Wenn der infektbedingte Husten weg ist.



Jeder Erwachsene ist durchschnittlich 4- bis 6-mal im Jahr erkältet. So gehören Sie nicht dazu

### Sauber bleiben

„Waschen Sie sich in der Erkältungszeit noch häufiger und gründlicher die Hände“, rät die Münchner Medizinerin de Nardi ([www.praxis-drdenardi.de](http://www.praxis-drdenardi.de)). Zudem schützt ein Säure-Basen-Bad besser als beispielsweise eins mit Eukalyptuszusatz. Im übersäuerten Körper nisten sich Infekte leichter ein.

### Warm halten

Damit Ihre Gesundheit keins auf die Mütze kriegt, tragen Sie diese auf dem Kopf. So kühlen Sie nicht aus. „Auch kalte, nasse Füße lösen ein Kältegefühl aus, das im Körper hochsteigt“, sagt die Medizinerin. Und Kälte wird etwa bei der Traditionellen Chinesischen Medizin als erste Stufe eines Infekts angesehen.

### Richtig einheizen

Hitze treibt Krankmacher aus dem Körper, daher oft Suppe essen und viel Tee trinken! Ideal sind alle winterlichen Sorten mit Ingwer, Kardamom oder Nelke. Pfefferminze hingegen kühlt, und auch eine heiße Zitrone ist kontraproduktiv – sie bindet Kälte.