

Sport trotz Infekt?



Dein ultimativer Guide!

Sport trotz Erkältung & Entzündungen? Dein ultimativer Guide!

1. Einleitung

Du fühlst dich angeschlagen und bist unsicher, ob du Sport machen darfst?

Ich kenne das selbst nur zu gut! Man ist nicht wirklich krank, aber auch nicht wirklich fit. Und dann fragt man sich: „Sollte ich jetzt lieber eine Runde spazieren gehen, oder doch lieber auf dem Sofa bleiben?“ Viele glauben, dass sie sich „gesund schwitzen“ können – aber das kann oft mehr schaden als nützen. Damit du sicher entscheiden kannst, wann es Zeit für eine Pause ist und welche sanften Alternativen deinem Körper guttun, habe ich das Ampelsystem entwickelt. Es hilft dir, ganz einfach einzuschätzen, wie viel Bewegung du in deinem aktuellen Zustand verträgst:

Die Ampel-Farbskala: Dein Leitfaden für Sport bei Erkältung und Entzündung

- **Grün:** Alles klar – Leichte Bewegung ist möglich.
- **Gelb:** Vorsicht – Dein Körper braucht mehr Ruhe.
- **Rot:** Stop! – Dein Körper braucht jetzt volle Erholung.

Beispiel-Szenario:

Anna hat eine leichte Erkältung. Sie fühlt sich zwar etwas schlapp, hat aber keinen Husten oder Fieber. Sie fragt sich: „Kann ich trotzdem Sport machen, oder sollte ich lieber pausieren?“

- Ampel: **Gelb!** Anna merkt, dass sie nicht in Bestform ist. Sie könnte leichte Übungen wie Dehnungen oder Spaziergänge machen, aber auf intensivere Workouts sollte sie besser verzichten. Ihr Körper braucht Ruhe, um vollständig gesund zu werden.

2. Wann ist Sport tabu?

- **Fieber & starke Entzündungen:**  Dein Körper ist voll mit der Heilung beschäftigt, jede zusätzliche Belastung kann ihn schwächen.
- **Starke Erkältung oder Grippe:**  Husten, Schnupfen und Gliederschmerzen sind Zeichen, dass dein Immunsystem hart arbeitet.
- **Akute Blasenentzündung:**  Sport kann den Bereich zusätzlich reizen und die Heilung verzögern.
- **24 Stunden nach einer Impfung oder wenn starke Nebenwirkungen auftreten:** / Dein Immunsystem ist aktiv, hier ist Erholung wichtig.

- **Muskelschmerzen oder ungewohnte Erschöpfung:** ●/● Können ein Zeichen für eine körperliche Überlastung oder eine beginnende Erkrankung sein.
- **Starke Kopfschmerzen oder Migräne:** ●/● Sport kann den Schmerz verstärken, statt ihn zu lindern.
- **Magen-Darm-Infekte:** ● Der Körper verliert viel Flüssigkeit, Sport kann Kreislaufprobleme verstärken.
- **Herz-Kreislauf-Beschwerden:** ● Bei starkem Herzklopfen, Schwindel oder allgemeiner Schwäche lieber pausieren.
- **Erhöhte Entzündungswerte im Blut:** ● Falls medizinisch festgestellt, deutet das auf eine starke Belastung des Körpers hin.
- **Schlafmangel & Erschöpfung:** ● Zu wenig Erholung kann das Immunsystem schwächen und die Heilung verzögern.
- **Muskelverletzungen oder Sehnenreizungen:** ●/● Regeneration ist hier wichtiger als Bewegung.
- **Psychische Überlastung & Stress:** ●/● Zu viel Stress kann das Immunsystem schwächen und körperliche Beschwerden verstärken.

Warum solltest du auf intensive Bewegung verzichten?

Intensive körperliche Aktivität kann den Körper bei einer bestehenden Erkrankung oder Entzündung zusätzlich belasten. Sport aktiviert das Immunsystem, was normalerweise positiv ist – doch wenn der Körper bereits mit der Heilung beschäftigt ist, kann diese zusätzliche Belastung ihn schwächen. Besonders bei Infektionen kann sich das Virus auf den Herzmuskel ausbreiten, was das Risiko einer gefährlichen Herzmuskelentzündung erhöht. Auch Entzündungsprozesse im Körper können durch intensives Training verstärkt werden, was den Heilungsverlauf verzögert. Zudem ist das Verletzungsrisiko erhöht, da ein geschwächter Körper langsamer reagiert und die Muskulatur weniger leistungsfähig ist. Kreislaufprobleme, Erschöpfung oder sogar Ohnmacht sind mögliche Folgen, wenn man sich trotz Krankheit zu stark fordert. Letztendlich verlängert intensiver Sport die Zeit, die der Körper zur Regeneration benötigt, da er seine Energie nicht vollständig für die Heilung nutzen kann. Deshalb ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und bei einer Erkrankung auf intensive Bewegung zu verzichten.

3. Das Ampelsystem: Was geht noch?

Um besser einschätzen zu können, welche Art der Bewegung noch möglich ist, hilft die Ampel:

- In der **grünen Phase** fühlst du dich insgesamt stabil, hast vielleicht nur leichte Symptome wie eine verstopfte Nase oder etwas Müdigkeit. Hier sind sanfte Bewegungen wie einen Spaziergang an der frischen Luft, leichtes Dehnen oder einen sanften Faszien-Flow noch gut möglich.
- Die **gelbe Phase** bedeutet, dass dein Körper bereits geschwächt ist – sei es durch leichten Husten, Muskelschmerzen oder beginnende Erschöpfung. Hier solltest du sehr achtsam sein und nur sanfte, regenerative Bewegungen wählen.
- Die **rote Phase** ist erreicht, wenn dein Körper klare Krankheitssignale sendet, wie Fieber, starke Entzündungen oder allgemeine Schwäche. In diesem Zustand ist absolute Ruhe angesagt, da jede zusätzliche Belastung die Genesung verzögern oder sogar gefährlich werden kann.

● **Grüne Zone** (*sichere Bewegung*)

- Miniworkouts für Kraft
- Leichtes Herz-Kreislauftraining
- Yoga
- Spezifische Übungen: *leichte Kräftigungsübungen, leichte Mobilisationsübungen, Walking*

● **Gelbe Zone** (*mit Vorsicht und Körpergefühl!*)

- Sanfte Spaziergänge an der frischen Luft
- Sanftes Dehnen & Faszienarbeit
- Sehr ruhige Workouts (z. B. Mobility)
- Spezifische Übungen: *Sanfte Dehnübungen, Faszien-Flow, Spaziergang an der frischen Luft*

● **Rote Zone** (*Lieber Pause machen!*)

- Kein HIIT & Krafttraining
- Keine intensiven Cardio- oder Ausdauertrainings
- Keine Workouts, die den Kreislauf stark fordern
- Spezifische Übungen: *Atemübungen, Entspannungstechniken*

Passende Videoanleitungen zu den spezifischen Übungen findest Du auf der nächsten Seite.

4. Checkliste: So unterstützt du deinen Körper optimal ✓

- ✓ Viel trinken (Tee, Wasser, keine reizenden Getränke)
- ✓ Ausreichend Schlaf & Regeneration
- ✓ Leichte Bewegung statt kompletter Bettruhe
- ✓ Wärme & Entspannung für die Muskulatur
- ✓ Gesunde, entzündungshemmende Ernährung (Ingwer, Kurkuma, Obst & Gemüse)

5. Videoanleitung 🎥

- 3 Minutenworkout - Kraft & Stabilität
- 3 Minutenworkout - Kraft & Beweglichkeit
- 3 Minutenworkout - Core & Beckenboden
- Sanfter Faszien-Flow für leichte Erkältungen
- Beckenbodentraining - sanft, aber wirkungsvoll
- 3 Minutenworkout - Mobilisation & Aktivierung
- Atemübung zum Entspannen und zur Unterstützung der Heilung

<https://www.fitmitanja.de/workouts-anleitungen>
alle Videos findest du auf

Du hast es in der Hand!

Erkältungen und Entzündungen sind lästige Begleiter, aber sie sind auch eine Erinnerung daran, wie wichtig es ist, auf deinen Körper zu hören. Das Ampelsystem ist ein einfaches, aber kraftvolles Tool, das dir hilft, die richtige Entscheidung für deine Gesundheit zu treffen. Denn manchmal bedeutet wahre Stärke, auch mal eine Pause einzulegen und deinem Körper die Zeit zu geben, die er braucht.

Bleib achtsam, gönne dir die Ruhe, wenn sie nötig ist, und erinnere dich daran: Bewegung ist nicht immer der schnelle Weg zu einem besseren Gefühl – manchmal ist es die Selbstfürsorge, die dir wirklich Energie gibt. 💪❤️

Du kannst das – und dein Körper wird es dir danken!

Deine Anja