

Erkältungskrankheiten und Dauerlauf

Winterzeit ist Erkältungszeit. Dass in der kalten Jahreszeit die Anzahl von Erkältungskrankheiten rapide in die Höhe schießt, ist offensichtlich. Körperliche Aktivität an der frischen, kühlen Luft stärkt das Immunsystem, auch das ist landläufig bekannt. Viele tausend Läuferlnnen behaupten "seitdem ich laufe, habe ich (kaum) noch Erkältungskrankheiten". Andererseits gibt es auch viele tausend Läuferlnnen, die durch Erkältungskrankheiten (unabhängig von der Jahreszeit) kurz vor einem Laufwettkampf "flach gelegt" oder in ihren Leistungen ausgebremst werden. Typisch ist in Läuferkreisen der Atemwegsinfekt nach einem erschöpfenden Wettkampf oder inmitten einer intensiven Trainingsperiode (Trainingslager, Marathonvorbereitung). Wo liegt nun die Wahrheit? Welcher Läuferschlag ist durch sein Hobby geschützt oder gefährdet? Und wie soll man sich als Läuferln bei Erkältungskrankheiten verhalten?

Von Dr. med. Tasso Vounatsos

iele Menschen glauben, so wie die Ärzteschaft noch bis vor wenigen Jahrzehnten, dass Erkältungskrankheiten durch Kontakt mit kalter Umgebung verursacht werden, daher der Name. Heute wissen wir, dass Kälte eine häufige, jedoch nicht notwendige Bedingung ist, um Infektionen dieser Art auszulösen. Die korrekte heutige Ansicht besagt, dass der Kontakt mit Erregern, die ständig in der Umwelt vorhanden sind, bei verminderter Leistungsfähigkeit des Immunsystems jederzeit eine "Erkältungskrankheit" auslösen kann. Die Wurzel des Übels ist demnach nicht die kalte Umgebung, sondern die unzureichende Leistung des menschlichen Immun-

Der Begriff "Erkältungskrankheit" oder "grippaler Infekt" ist ein Oberbegriff. Die Krankheit kann sich nur im Kopf/Halsbereich abspielen ("oberer Atemwegsinfekt"). Typische Symptome hierfür sind Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Stirnkopfschmerz, Ohrendruck. Bei manchen Formen eines Atemwegsinfektes können zusätzlich oder isoliert Luftröhre, Bronchien, Lunge und Rippenfell betroffen sein. Typische Erkrankungen hierfür sind z.B. Bronchitis oder Lungenentzündung.

Die Infektion kann bei manchen Erkältungskrankheiten und typischerweise bei der echten Virusgrippe mehr als nur das Atemwegssystem betreffen. Krankheitszeichen hierfür sind Abgeschlagenheit, Fieber, Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Bauchaffektionen, etc.

Erkältungskrankheiten werden hauptsächlich durch Viren, (Rhinoviren/ RSV/Corona-Viren, die echte "Grippe" durch Influenza-Viren), seltener auch von Bakterien verursacht. Für die korrekte, zielgerichtete Behandlung spielt dies eine gravierende Rolle: Gegen Bakterien hat die moderne Medizin seit den 1950er Jahren die Medikamentengruppe der Antibiotika zur Verfügung. Bei Erkrankungen, die von Viren verursacht werden, sind Antibiotika wirkungslos. Gegen die "echte Grippe" gibt es eine Impfung, die nur ein halbes Jahr vorhält und nicht vor anderen Erkältungskrankheiten schützt.

Die Anfangs-Symptome eines erkälteten Patienten wie Unwohlsein, verminderte Leistungsfähigkeit, verstopfte Nase, Kopfschmerz, Ohrendruck, können von beiden Erreger-Klassen hervorgerufen werden. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal der echten Virusgrippe ist der schlagartige Beginn der Symptome und sehr hohes Fieber.

Eine sinnvolle Einteilung für den Umgang mit diesen Krankheiten erfolgt anhand der gestiegenen Körpertemperatur. Setzt sich der Körper mit Infektionserregern auseinander, kommt es sehr häufig zu einem Anstieg der Körpertemperatur. Dieser natürliche Vorgang gehört zu den "Waffen" des Immunsystems und dient dazu die Bedingungen für den Stoffwechsel und der Vermehrungsfähigkeit der Erreger zu vermindern.

Ein fieberhafter Infekt ist eine gravierende Gesundheitsgefährdung. Deshalb sollen Fieberzustände ernst genommen und medizinisch korrekt behandelt werden. Als Fieber ist eine Überwärmung des Körpers zu bezeichnen, wenn die Körper-KERN-Temperatur über 38,5 Grad Celsius ansteigt. Die Messung soll deshalb im Inneren des Darmes (durch den After) oder im Inneren der Harnblase erfolgen. Bei der heutzutage am häufigsten verwende-

ten Messmethode im Ohr ("Ohrthermometer") sind Abweichungen bis zu 0,3 °C möglich. Mit einem addierten Sicherheitsintervall von weiteren 0,2 ° gilt für die folgenden Ausführungen jede Ohrtemperatur von über 38 ° Celsius als Fieber.

KLEINE INFEKTIONSKUNDE – ANSTECKUNG VERMEIDEN

Mit den Viren und Bakterien der Umgebung muss sich der menschliche Körper ständig auseinandersetzen. Die intakte Haut ist für die krankmachenden Mikroorganismen eine unüberwindliche Barriere. Körperöffnungen wie Mund und Nase sind dauerhaft offene Eingangstüren für die Erreger. Deshalb ist hier auch rund um die Uhr "Sicherheitspersonal" in Alarmbereitschaft: Auf den Schleimhäuten befinden sich spezielle Proteine des Immunsystems (= Immunglobuline vom Typ A, Kurzform IgA), die sich sofort dran machen, die eindringenden Erreger unschädlich zu machen.

Solange die Schleimhäute schön feucht sind und dort ausreichend gut geschulte Wachen präsent sind (= IgA), können nur vereinzelt Erreger "durchkommen". Die werden dann von weiteren anderen Abwehrmechanismen im Inneren des Körpers (z.B. Blutabwehr) unschädlich gemacht. Wird die Schleimhaut ständig von großen Erreger-Massen überrannt, ist die "Security" der Schleimhäute überlastet. Mit der Menge der eingedrungenen Erreger steigt die Gefahr für den Ausbruch einer Erkältungskrankheit.

In der kalten Jahreszeit halten wir uns wesentlich länger in warmen, geheizten Räumen auf und haben viel engeren Kontakt mit Mitmenschen, die sich ebenfalls im gleichen Raum aufhalten. Die trockene Luft (durch das Heizen der Räume) und das gemeinschaftliche Beieinander fördern den Ausbruch von Erkältungskrankheiten enorm:

Die warme, trockene Atemluft führt zur Austrocknung (= Immunglobuline sind nicht gut funktionsfähig) und zur Ausbildung von Mini-Rissen in der Schleimhaut. Das bedeutet zusätzliche Eintrittspforten für die Erreger.

Dort wo sich gleichzeitig auf engem Raum Menschen aufhalten, kommt jeder Einzelne zwangsweise in Kontakt mit hustenden, niesenden und sich die



Nase putzenden Mitmenschen. Erregerhaltige Atemluft ist überall und keiner lässt sie raus, denn dadurch würde ja die Wärme mit aus dem Fenster entweichen. Mit denselben Händen, die wir beim Husten und Niesen vor den Mund halten, berühren wir Türklinken, Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, gemeinschaftlich genutzte Möbel, Wasserhähne, Tastaturen, etc. Damit verschmieren wir Erkältungserreger in unserer ganzen Umgebung.

Daraus ergeben sich drei Konsequenzen zur Vermeidung einer Ansteckung mit Erkältungserregern:

- 1. Schleimhäute feucht halten durch reichliches Trinken (= pro kg Körpergewicht 30 ml Trinkmenge pro 24 Stunden) und Befeuchtung der Raumluft von beheizten Räumen.
- 2. Kleinliche, peinliche Händehygiene (Einmalgebrauch von Papiertaschentüchern, in die Ellenbeuge niesen, ins Papiertaschentuch husten, nach dem Naseputzen die Hände desinfizieren), Türklinken möglichst nicht mit der blanken Hand berühren (bekleideter Unterarm, Handschuhe).
- 3. Regelmäßig Gemeinschaftsräume lüften.

DIE ROLLE DES IMMUNSYSTEMS

Unter dem Begriff Immunsystem versteht man alle Möglichkeiten des Körpers, sich gegen Krankheiten zu verteidigen. Eine große Menge von Zellen, Funktionsproteinen und Flüsigkeiten gehören dazu und kooperieren in oftmals wirklich komplizierten, bisher noch nicht komplett entschlüsselten Zusammenhängen. Eine eigene Wissenschaft, die Immunologie, beschäftigt Tausende von Forschern auf der ganzen Welt. Gefühlt jeden Monat werden neue Körperstoffe und neue Zusammenhänge entdeckt, die bei der Körperabwehr mitwirken.

Grob zusammengefasst gelten folgende Faktoren als "Stellschrauben" des Immunsystems:

Erbfaktoren, Umweltbelastungen, psychische Belastungen, soziale Belastungen, Ernährung, Schlaf, Alter. Psychische und soziale Belastungen fasst man umgangssprachlich gerne mit dem Begriff Stress zusammen. Mit Ausnahme der Erbfaktoren können die weiteren sieben Säulen des Immunsystems von der Lebensweise und Trainingsweise von LäuferInnen beeinflusst werden.

Die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten nach ungewöhnlich belastenden sportlichen Leistungen ist in der Sport-



Eine Erkältung mit Husten und Fieber sollte immer in Ruhe auskuriert werden. Foto: djd/vitalpilze.de/thx

medizin sehr gut erforscht und wird mit dem Fachbegriff "Open-Window-Phänomen" begründet. Belasten sich LäuferInnen in der Nähe ihrer körperlichen Belastungsgrenzen, trocknet der Körper durch intensives Schwitzen aus, die Schleimhäute werden rissig, die Stress-Hormone zirkulieren stundenlang in hohen Mengen im Blut, die Energiestoffe gehen zu Neige. Gleichzeitig findet man deutliche Veränderungen in der Zahl der verschiedenen Abwehrzellen und der Funktionsproteine im Blut. In dieser Situation der Ausgelaugtheit greift der Stoffwechsel auf leicht zerlegbare körpereigene Eiweißstoffe zurück und stellt daraus Energiestoffe und dringend benötigte Funktionsproteine her. Das ist ein Jahrtausend alter Überlebensmechanismus, um die korrekte Funktion von "richtig wichtigen" Geweben (= Gehirn, Herz, Nervensystem, Blut) zu erhalten. Dummerweise gehören die Immunglobuline der Schleimhäute auch zu den leicht zerlegbaren Eiweißstoffen.

VORBEUGUNG

Welche Konsequenzen sind nun für LäuferInnen (nicht nur) in der kalten Jahreszeit zusätzlich zu den bereits geschilderten Verhaltensweisen zu ziehen, damit das Immuņsystem gut funktionieren kann?

- Sportliche Belastungen smart dosieren

Bei beruflichem oder privatem Stress Trainingsart (= Tempoläufe, Fahrtspiele, Intervalltraining usw.), Dauer und Laufgeschwindigkeit den Lebensumständen anpassen: Wer viele Stunden ohne Pausen arbeitet, im Familienleben intensiv gefordert ist, unzureichende Schlafstunden zusammenbekommt, Beziehungsstress hat etc., sollte Lauftraining wohltuenden Ausgleich und nicht als zusätzliche Herausforderung betrachten: Insbesondere harte und lange Trainingsein-

heiten/Wettkämpfe im ausgeruhten Zustand z.B. am Wochenende nach dem Ausschlafen ansetzen.

- Altersgerecht Belastungen und Pausen abstimmen

So sollten z.B. über 30-Jährige das Trainingspensum von Jüngeren nicht kopieren.

- Klimatischen Herausforderungen aus dem Weg gehen

Bei Schneesturm, Frosttemperaturen, nasser Kälte mit Cross-Training (Fitness-Studios, Radfahren auf dem Ergometer, Aqua-Jogging etc.) an ausgesuchten Tagen im Warmen trainieren. Nur wenigen von uns gelingt es, 30 min auf dem Treppen-Ergometer, der Rudermaschine oder dem Spinning-Fahrrad durchzuhalten.

- Die innere Körperheizung am Laufen

Nicht wie üblich nach dem Lauftraining verschwitzt in der Kälte Dehngymnastik durchführen oder herumstehen und sich unterhalten.

- Grundsätze der gesunden Ernährung anwenden

Beim Essen und Trinken täglich auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und bedachte Energiezufuhr/Proteingehalt achten (siehe auch Spiridon 10/2016, Das kleine 1x1 der Läufernahrung).



Der positive Einfluss von zusätzlichen Vitamin- und Spurenelement-Präparaten ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Ob die Überdosierung(= höhere Mengen als die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vorgeschlagenen) von Vitamin-C, Zink, Selen usw. das Immunsystem tatsächlich unterstützt, ist wissenschaftlich (noch) nicht stich- und hiebfest. Anscheinend gibt es viele Menschen, die davon profitieren, für allgemeingültige Empfehlungen ist die Reproduzierbarkeit nicht gegeben. Es scheint auch Menschen zu geben, die durch Überdosierungen von Antioxidantien leichter oder länger krank sind!

Auch pflanzliche "immunstärkende" Präparate (Ingwer, Echinacea) scheinen unter streng wissenschaftlichen Kriterien, wenn überhaupt, nur eine geringe Wirksamkeit auf Symptomstärke und Dauer einer Erkältungskrankheit zu haben. So wird bei Echinacin statistisch eine Verkürzung der Krankheitsdauer um 1,5 Tage beschrieben (2007).

BEI ERKÄLTUNG LAUFEN?

Solange nur Erkältungssymptome eines oberen Atemwegsinfektes vorhanden sind und die erhöhte Körpertemperatur weniger als 38 °C im Ohr beträgt, ist reduziertes Training im

"Fettstoffwechselbereich" kein Problem. Alles was wärmt, scheint bei Erkältungskrankheiten hilfreich zu sein. Ähnlich wie mit warmen Wickeln, Überwärmung und heißen Suppen kann man /frau mit lockerem Dauerlauf in warmer Kleidung eine leichte Erkältung "ausschwitzen". Der simple obere Atemwegsinfekt dauert im Idealfall neun Tage. Im Volksmund heißt es zum Schnupfen: "Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er" Während der ersten und der letzten drei Tage kann lockeres Laufen als Komplementär-Medizin genutzt werden. Bei falscher Selbsteinschätzung und verhältnismäßig zu harter Belastung, droht die Gefahr einer Verschlimmerung und Verschleppung des Infektes.

Im einfachsten Fall muss man damit leben, über Wochen Husten oder eine laufende Nase als ständigen Begleiter zu haben. Hat man Pech, führt die zu harte Belastung dazu, dass die Temperatur auf über 38° im Ohr ansteigt und aus der leichten Erkältung ein fiebriger Atemwegsinfekt wird.

Im Fieberzustand (= über 38 Grad im Ohr) ist Laufen gehen ein absolutes "No Go"!

Eine große Gefahr bei erschöpfenden Anstrengungen während man fiebert, ist die Herzmuskel- und /oder Herzklappen-Entzündung ("Myokarditis" und "Herzklappen-Endokarditis"), die glücklicherweise sehr selten ist. Dabei kann das am Boden liegende Immunsystem nicht verhindern, dass bestimmte Viren oder Bakterien sich am Herz einnisten und dort lebenslange Schäden anrichten. Unter anderem können auch lebensgefährliche Herzrhythmus-Störungen entstehen. Jedes Jahr berichten die Medien vom "plötzlichen Herztod" (auch von jungen, austrainierten und medizinisch bestens überwachten Weltklasse-Sportlern) und bei Massen-Laufveranstaltungen. Bei etwa 5-10% der Fälle ist hierfür eine bislang unbekannte und unbehandelte Herzmuskelentzündung die Ursache.

Außerhalb der wissenschaftlichen Schulmedizin gibt es in der Erfahrungsmedizin, der Naturheilkunde, der Homöopathie usw. eine ganze Reihe von Empfehlungen und Präparaten. Jeder darf sein Geheimrezept anwenden, obes nun die hausgemachte Hühnersuppe ist (angelsächsische Länder) oder das Föhnen der Gehörgänge bei aufkommenden Erkältungszeichen. Wer heilt, hat Recht, besagt ein weiser Spruch.

Für die Linderung der Symptome und die kürzestmögliche Krankheitsdauer gibt es nur drei gesicherte, für alle Menschen wirksame Empfehlungen: Sich körperlich und geistig schonen, viel schlafen und viel trinken.

Marathon-"Schock-OH!- lade"

chokolade macht glücklich, sagt man. Eine Aussage, an die man wissenschaftlich herangehen könnte. Dann müsste man die Wirkungen von Kakao und Koffein beschreiben, über den Pflanzenstoff Theobromin und von der in Schokolade enthaltenden Aminosäure Tryptophan, das bei Abbau im menschlichen Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Und schon ist ein Teil der Leser eingeschlafen. Wie viel Schokolade man futtern müsste, um ein richtig glücklicher Mensch zu werden, weiß man nicht. Eher wird man vielleicht ein dicker Mensch, auch wenn man sich auf die Marke "Ritter Sport" beschränkt. Man sagt auch: Schokolade macht schlau. Untersucht man das wiederum wissenschaftlich und bringt jetzt auch noch die im Kakao enthaltenen Flavonoide ins Spiel, schläft ein weiterer Leseranteil ein. Ob Schokolade immer so schlau macht, ist zwei-

felhaft, wenn man etwa Helene Fischers Lied "Marathon" hört. Das hat sie natürlich nicht selbst geschrieben. es reicht ja nun auch völlig aus, wenn sie bisweilen mal selbst singt. "Mein Herz läuft Marathon" heißt es da. Was der Rest von ihr macht, weiß man nicht. Sie schmachtet "Mein größter Schwachpunkt bist Du" und Tag freu' ich mich mehr auf Dich!" Gemeint ist aber gar kein Marathonlauf, auch kein Liebster oder keine Liebste gemeint ist Schokolade. "Dafür sterbe ich!" singt sie ganz am Schluss. Lass mal, Helene, soweit muss es ja nicht gehen. Etwas rarer machen reicht doch. Ein Liebeslied für Schokolade mit dem Titel Marathon! Darauf muss man erst mal kommen. Dabei gibt es sie, die Marathon-Schokolade. Kostet läppische 7,90 € für eine 100 g-Tafel. Vollmilch, Weiß oder Zartbitter, Bitter gibt's nicht, das ist ja auch schon der Preis. Dafür kann man bei der Ver

packung zwischen Motiven von den Marathons in Berlin, Hamburg, Köln, München und Frankfurt wählen und das ganze dann mit eigenen Vorlagen und Fotos vom Lauf sowie Texten oder seiner Zeit garnieren. Kommt für 4.50 Versandkosten ins Haus, Macht 12,40 € für eine Tafel Schokolade. Der Fairness halber sei gesagt: Ab 150 € wird es versandkostenfrei. Ja, da heißt es doch zuschlagen! Gegessen wird so eine Tafel wohl eher nicht, sondern als Erinnerungs-Staubfänger abgelegt. Oder als Geldanlage. Sie liegt dann neben der Medaille mit Gravur, dem Becher, dem Mouse-Pad, dem Maskottchen und dem Schlüsselanhänger vom Lauf. Marathon-Brot gibt es, "Penny" verkauft die Getränkemarke "Marathon" Jetzt könnte man sich endlich auch Marathon-Schokolade in sein Läufer-Müsli bröseln. Vielleicht kommt ia auch bald die Marathon-Praline für den gehobenen Anspruch. 19,90 € der 3er-Karton. Schokolade macht reich, kann man dann sagen.

Udo Möller