



Sport stärkt die Abwehrkräfte [?] - Übertraining

Aus: Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 212 -214 PIPER 2003

Ja, was so ein richtiger Sportsmann ist, strotzt nicht nur vor Muskeln, sondern auch vor Gesundheit.

Okay, ein paar Verletzungen gehören dazu, aber die im sportlichen Wettkampf erworbenen Blessuren adeln den Athleten, wie weiland [damals] die Narben einen tapferen Recken.

Triefende Nasen, Blasenreizungen, Husten, Halsweh oder andere Zipperlein [kleinere Beschwerden, früher die Gicht], die die Normalos [Durchschnittsmenschen] plagten, kommen doch auf dem Feld der Sportlehre nicht vor. Oder etwa doch?

Gerade im Spitzensport beschäftigt die **Infektanfälligkeit von Athletinnen** und **Athleten** viele Trainer und Sportärzte. Spätestens seit dem Krankheitsbedingten Ausfall von Sebastian Coe [b.1956] und anderen Spitzenathleten vor den Olympischen Spielen in Seoul [Südkorea] 1988 wurde das so genannte **Overtraining-Syndrom** unter Fachleuten zu einem großen Thema. Hauptursache ist eine zu hohe Trainingsdichte („Übertraining“) bei zu kurzen Erholungsphasen.

Die Sportler fühlen sich müde und abgeschlagen, ihre Leistung lässt nach. Sie klagen über Schlafstörungen, Angstgefühle, Stimmungsschwankungen, Verlust der Libido und andere Unannehmlichkeiten mehr. Langstreckenläufer sind besonders häufig betroffen, aber auch 10 – 20 % der Schwimmelite kennt das Phänomen.

Beim **Overtraining-Syndrom** treten vermehrt Infektionen der oberen Atemwege auf. Vieles spricht für den Zusammenhang zwischen (übermäßiger) körperlicher Anstrengung und Abwehrschwäche.

In einer Beobachtungsstudie von 150 Ultramarathonläufern etwa wiesen diejenigen die meisten Krankheits-symptome auf, die die besten Zeiten erreichten und die die höchste Laufleistung pro Woche absolvierten.

Ähnliches ergab eine Untersuchung mit 530 Teilnehmern an Straßenrennen. Bei ihnen konnte die Infektionsrate regelrecht anhand der gelaufenen Kilometer ausgerechnet werden. Das höchste Risiko hatten die, die mehr als 900 Meilen [1.448,4 km] pro Jahr liefen (3,5fach erhöht), gefolgt von mehr als 500 Meilen [804,7 km] zweifach erhöht.

Aber auch ernstere Infektionen als Husten, Schnupfen, Heiserkeit werden mit Übertraining in Zusammenhang gebracht, etwa **Herzmuskelenzündung** durch das Bakterium *Chlamydia pneumoniae* oder das **Pfeiffersche Drüsenfieber** [Mononukleose, Monozytenangina, Epstein-Barr-Virus Kusskrankheit], das häufig in eine lang dauernde chronische Müdigkeit mündet.

Bekannte Opfer der infektiösen Mononukleose, wie diese Viruserkrankung auch heißt, waren die Tennisspielerin Barbara Rittner [b.1973] oder der Schwimmer Mark Warnecke [b.1970].

Verantwortungsbewusste Trainer achten deswegen peinlich genau darauf, genügend Pausen in die Trainingsprogramme ihrer Schützlinge einzubauen.

Ist ein Athlet übertrainiert, hält der Leistungsabfall oft die ganze Saison hindurch an. Und so manche Sportlerkarriere endet dadurch vor der Zeit.

Viele Freizeitsportler sind sich der Gefahren durch Übertraining nicht bewusst oder unterschätzen das Problem. Sie sitzen dem ebenso beliebten wie falschen Motto „Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter“ auf und laufen bei ihrer Vorbereitung auf den nächsten Halbmarathon direkt in die Overtraining-Falle hinein. Dann kann man nur hoffen, dass ihr Arzt oder Heilpraktiker die wahre Ursache erkennt und nicht über Fehldiagnosen wie Candida-besiedelung des Darms oder Vitalstoffmangel unsinnige und teure Therapien einleitet.

Ein übertrainierter Sportler braucht eigentlich nur eins: eine Pause vom Sport.

Im *Deutschen Ärzteblatt* weisen die Sportwissenschaftler Holger Gabriel und Wildfried Kindermann daraufhin, dass nicht nur lang anhaltendes Übertraining eine Gefahr darstellt, sondern auch „**die einmalige körperliche Überbeanspruchung während akuter Infektionen**“ [II].

Das heißt, solange ein Infekt nicht auskuriert ist, sollte unter keinen Umständen trainiert werden.

Wer regelmäßig intensiv Sport treibt, schwächt also unter Umständen seine Körperabwehr.

Wie aber steht's mit dem Gelegenheitswalker [Geher, Wanderer] oder Biker?

Hier wird meist von einer Stärkung des Immunsystems gesprochen. Die Gralshüter der sportmedizinischen Lehrmeinung, die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, meint dazu: „Regelmäßiges moderates Ausdauertraining vermag die Infektrate der oberen Luftwege, vermutlich auch die allgemeine Infektrate zu senken.“

Belege für diese These sind allerdings rar. Es gibt zwar Studien, wie die an einer Gruppe übergewichtiger Frauen, die nach einem Walkingtraining von 15 Wochen weniger Atemwegsinfektionen und einen Anstieg der so genannten Killerzellen verzeichnete.

Aber gesellige Wander- oder Fahrradtouren, die unter freiem Himmel stattfinden und eine erfreuliche Abwechslung zum Haushalts- oder Büroalltag darstellen, können alle möglichen positiven Effekte auf Körper und Psyche haben. Ein bisschen zusätzliche Bewegung lässt sich wunderbar mit Natur- und Gruppenerlebnissen vermischen.

Aber alle segensreichen Wirkungen – so sie denn wirklich eingetreten sind – danach der körperlichen Aktivität zuzuschreiben, erscheint doch etwas verwegen. Das meint auch das renommierte Lehrbuch „*Oxford Textbook of Sports Medicine*“. Dort liest man von „*unklaren Effekten auf das Immunsystem*“, vor allem auch deshalb, weil so mancher Anstieg von Immunzellen nur sehr vorübergehend messbar ist. Die Autoren halten es für keineswegs belegt, dass moderates Training einen größeren Effekt auf das Immunsystem hat.

Ein anderer Lehrbuchautor, der bekannte Immunologe Ivan Roitt [b.1927, britischer Immunologe], der ebenfalls auf die **Problematik der Immunschwächung durch intensives Sporttreiben** hinweist, fasst sich kurz:

„An alle Joggingfanatiker und ähnliche Masochisten: Ihr seid gewarnt worden!“

„No sports, just whisky
and cigars“



Sir Winston Leonard Spencer-Churchill
(1874-1965)

Britischer Staatsmann. Von 1940 bis 1945 und von 1951 bis 1955 Premierminister.
Führte Großbritannien durch den II. Weltkrieg. Hatte mehrere Regierungsämter bekleidet,
unter anderem das des Ersten Lords der Admiralität, des Innen- und des Finanzministers.
Autor politischer und historischer Werke. 1953 den Nobelpreis für Literatur

Text:

Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 212 -214 PIPER 2003

Quellen:

[I] F. Körner: „Pause bitte!“ Rheinische Post 15.11.2002

[II] Holger Gabriel, Wilfried Kindermann: „Immunsystem und körperliche Belastung: Was ist gesichert?“ Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 01/1998; 49:93-99.

[III] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN und PRÄVENTION: „11: 0 für die Gesundheit“ 2003
In: www.dgsp.de/_downloads/allgemein/Breiten-11-zu-0_2007.pdf

[IV] G. W. Heath et al: „Exercise and the incidence of upper respiratory tract infections“ *Medicine & Science in Sports & Exercise* 1991 Feb;23(2):152-7

[V] Geoffrey Pasvol: „Infections in sports medicine“. In: M. Marries et al.: *Oxford Textbook of Sports Medicine*. Oxford University Press 1998, S. 327 ff.

[VI] Ivan Maurice Roitt et al.: „Kurztes Lehrbuch der Immunologie“ Thieme 1995

[Meine Ergänzungen] Dr.med. Alois Dengg, Hollenzen 100, A-6290 Mayrhofen, www.dr Aloisdengg.at