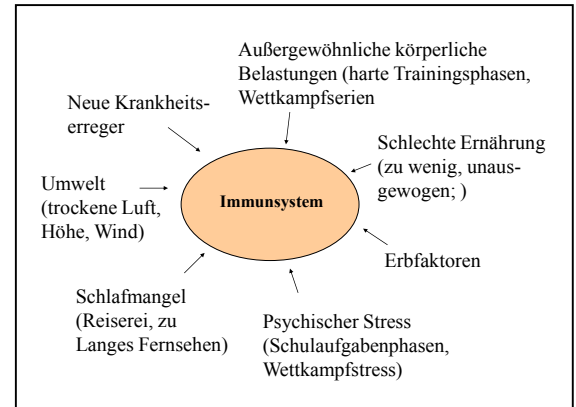


## Gesund durch den Winter

### Warum wird man oft nach anstrengenden Wettkampf-/Trainingsserien krank?

Besonders erschöpfende Belastungen, wie mehrere Wettkampftage oder harte Trainingsblöcke (z.B. Gletscher) beschäftigen das Immunsystem. In den Stunden nach harten Belastungen können daher weniger Abwehrzellen zum Kampf gegen Krankheitserreger zur Verfügung stehen und die Gegenwehr des Körpers gegenüber Viren oder Bakterien kann eingeschränkt sein. Die Immunabwehr hat

sozusagen ein „Loch“ (sog. „open window“), durch das Erreger einfacher eindringen können. Im Winter ist das besonders ungünstig, da insgesamt mehr Krankheitserreger unterwegs sind. Zudem ist gerade im Winter die Schutzbarriere der Schleimhäute für Keime leichter zu durchdringen, weil sie durch die trockene Heizungs- und Winterluft meist schlecht befeuchtet sind. Aber nicht nur Training ist eine Belastung für das Immunsystem. Auch psychischer Druck z.B. durch Schulaufgaben und Quali-Rennen, zu wenig Schlaf und schlechte Ernährung schwächen das Immunsystem. Je mehr solcher Stressfaktoren gleichzeitig zusammenkommen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Kontakt mit Viren und Bakterien zu einer Erkältung oder einem Infekt führen können.



### Was tun?

Als Leistungssportler kann man harte körperliche Belastungen nicht vermeiden. Auch Schulstress oder die Belastung durch Wettkämpfe lässt sich nicht ausschalten. Wer gesund durch die intensiven Trainingsphasen und die Wettkampfbelastungen kommen will, kann aber zumindest versuchen:

- ◆ das Ansteckungsrisiko zu minimieren,
- ◆ seine Schleimhäute feucht zu halten,
- ◆ zusätzliche Belastungen fürs Immunsystem zu reduzieren (solide Nährstoffversorgung, genug Schlaf),
- ◆ und bei ersten Erkältungszeichen sofort zu reagieren

### Unsere 8 Anti-Ansteckungstipps:

1. Erreger erst gar nicht an die Hände lassen: In öffentlichen Verkehrsmitteln, im Lift, in der Gondel Handschuhe tragen. Händeschütteln vermeiden. Wenn unvermeidbar: danach Händewaschen (s.u.)
2. Grundsätzlich und immer: Vor dem Essen mit Seife Händewaschen (auch am Flughafen, an der Tanke, in den Schulpausen,...).
3. Händewaschen heißt: Hände unter fließendes Wasser halten → Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben → sorgfältig abspülen → abtrocknen. Wenn in der Schule oder unterwegs kein Händewaschen möglich ist, desinfizierende Gele (z.B. von Sagrotan oder Sterilium) einsetzen. Diese Produkte gibt es in der Apotheke.
4. Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen: Erreger können durch Reiben der Augen oder über die Lippenstreichen von den Händen auf die Schleimhäute und dann in den Körper gelangen.
5. Hygienisch husten und niesen: Statt „Hand vor den Mund“ lieber in die Armbeuge oder an die Schulter husten/niesen. Größtmöglichen Abstand zu anderen Personen einhalten und sich beim Husten und Niesen vom Gegenüber abwenden.
6. Beim Naseputzen nur Einmaltaschentuch verwenden und sofort wegwerfen. Danach Händewaschen!
7. Kein gemeinschaftliches Benutzen von Trinkflaschen. Am besten die eigene Flasche beschriften, dann gibt's auch keine Verwechslungen.
8. Nicht mit Kranken in ein Zimmer gehen. Menschenansammlungen (Konzerte, VIP-Zelt, öffentliche Verkehrsmittel, ..) wo immer möglich in diesen Phasen gezielt vermeiden!

**Ernährungsberatung:** Dr. Claudia Osterkamp-Baerens  
Mail: [costerkamp@ospbayern.de](mailto:costerkamp@ospbayern.de)  
**Sportmedizin:** Dr. med. Florian Porzig, Oberstdorf  
Mail: [f.porzig@sportmedizin-oberallgaeu.de](mailto:f.porzig@sportmedizin-oberallgaeu.de)  
Priv. - Doz. Dr. med. Bernd Wolfarth, München  
Mail: [wolfarth@sport.med.tum.de](mailto:wolfarth@sport.med.tum.de)

### **Schleimhäute pflegen:**

- ✓ Zimmer mindestens 3x am Tag Stoß-Lüften: In geheizten Räumen wird die Luft schnell trocken. Zudem sammeln sich in geschlossenen Räumen eine Menge Viren. Lüften reinigt und befeuchtet die Raumluft.
- ✓ In trockenen Räumen, z.B. in der Schule, im Flugzeug oder klimatisierten Räumen, immer wieder Salzwassernasensprays (z.B. Rhinomer, Emser Salz) benutzen. Bei verstopfter Nase 2-3 Mal täglich Nasendusche (Emser-Nasendusche). Das reinigt die Nase und hält die Schleimhäute feucht.
- ✓ Viel trinken: Wenn der "Wasserstand" des Körpers schlecht ist, trocknen auch die Schleimhäute aus.

### **Was ist sonst noch wichtig?**

- ✓ Frösteln vermeiden! → Rechtzeitig umziehen bzw. wärmer anziehen! Mütze muss immer mit! Nach dem Training schnell umziehen.
- ✓ Beim ersten Frösteln reagieren: sofort umziehen bzw. wärmer anziehen; nur noch warme Getränke an den nächsten 2 Tagen (Tee, warmes Wasser).
- ✓ Bei kalten Füßen → Wärmflasche oder mit Socken ins Bett! Fußbad machen, danach warm anziehen „Socken bis zum Knie“.

### **Wichtige Ernährungsregeln:**

In **harten** Ausdauerphasen / Wettkampfsereien:

- Nicht extra wenig essen, um abzunehmen / auf ausreichend Essen konzentrieren! Starker Energiemangel (z.B. Gewichtsabnahme > 1 kg in 3 Tagen) „stresst“ den Körper zusätzlich.
- Konsequenz 3 Hauptmahlzeiten einhalten, mindestens 1 warme Mahlzeit mit viel Gemüse
- Mindestens 2 x frisches Obst / Tag + 1 Glas Saft (am besten frisch gepresst mit 1 Zitrone drin)
- Auf Lebensmittelqualität achten:
  - ✓ Mageres Fleisch (z.B. Schnitzfleisch) **statt** Currywurst, Chicken Wings und Co.
  - ✓ Nudeln und Reis **statt** Fertiglasagne oder Pizza
  - ✓ Kartoffeln **statt** Kroketten, Pommes und Rösti
  - ✓ Müslis auf Getreideflockenbasis **statt** Flakes, Pops, Loops und Co.
  - ✓ Mit Käse oder Wurst belegte Brote **statt** Käsebrezeln, Schinkenhörnchen, überbackene Tiefkühlbaguettes
  - ✓ Naturjogurt oder Quark mit frischem Obst **statt** Fruchtjogurts, Jogurtdesserts oder Fruchtquarks
  - ✓ Öl und Essig **statt** Fertigsaladdressings
- Vor dem Nachmittagstraining noch mal gezielt KH aufnehmen (im WK: 70 – 100 g; siehe extra WK-Empfehlungen); während Training 0,5 – 0,7 l Isodrink\* aufnehmen. Beides stabilisiert das Leistungsniveau, senkt die Ausschüttung von Stresshormonen und den Anstieg von Entzündungsparametern.
- Direkt nach der Trainingseinheit / Wettkampfbelastung: KH aufnehmen (siehe extra WK-Empfehlungen)

### **\*Achtung Dopingsubstanzen!**

Riegel, Sportgetränke und andere Nahrungsergänzungsmittel können mit auf der Dopingliste stehenden Substanzen verunreinigt sein, die bei Gebrauch einen positiven Dopingbefund verursachen können. Es ist daher eine sorgfältige Produktauswahl vorzunehmen. Eine Möglichkeit zur Information bietet die sog. Kölner Liste, die unter der Homepage [www.osp-rheinland.de](http://www.osp-rheinland.de) zu finden ist.

Eine gesunde Wintersaison und viel Erfolg bei den Wettkämpfen!