



Dr. JÖRG OEHLISCHLÄGER

Hallescher Inline Skate Club e.V.



Belehrung über Trainings/Wettkampfpause bei Erkrankung

Sport, vor allem regelmäßiges Laufen/Skaten an frischer Luft, pusht unser Immunsystem: "007-Killerzellen" namens Macrophagen vermehren sich und schon haben Bakterien und Viren kaum eine Chance mehr. Doch ein wenig Leichtsinns (zu schnell abgekühlt) oder etwas Pech (eine Zugfahrt im virenverseuchten Abteil) können die Immunbalance kippen lassen.

Eine Erkältung bahn sich an...

Bei dem einen kratzt es dann zuallererst im Hals, ein anderer muss ein paar Mal niesen: wie sich ein Infekt äußert, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Was danach kommt, ist entweder eine „banale“ Erkältung, ein Virusinfekt der Atemwege oder gar ein hochfieberhafter bakterieller Infekt. Möglicherweise steckt aber auch eine echte **Grippe**, die Influenza dahinter. Gerade in den letzten drei Fällen heißt es erst einmal: Trainieren verboten!

.... da im Rahmen einer frischen /akuten Erkrankung unser Immunsystem alle Kraft zur Abwehr der »feindlichen Erreger« benötigt. Körperliche Zusatzaktivität könnte im geschwächten Körper zu einer Verlagerung der Primärerkrankung führen (man spricht auch vom Wandern der Keime). Schlimmste Folgen wären dann z.B. Herzmuskelentzündungen und Gelenkentzündungen, die oft mit einer stationären Krankenhausbehandlung einhergehen.

Wir bitten daher alle Eltern ihre Kinder bei bestehendem Infekt oder anderweitiger Erkrankung nicht zum Training/Wettkampf zu schicken.

Mit freundlichen Grüßen

Vorstand H-ISC

Dr. med. J.Oehlschläger