

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
03.11.2025

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Nach Infekten vorsichtig zurück ins Training

Warum Pausen nach Krankheiten wichtig sind und wie man sicher wieder einsteigt

Nach einem Infekt sofort wieder ins Sporttraining zu starten, ist keine gute Idee. Wer zu früh trainiert, riskiert gesundheitliche Schäden. Dr. Olaf Haase, Referent für Gesundheitsmanagement bei der IKK gesund plus, erklärt, wie lange man warten sollte, bevor es wieder richtig losgeht.

Wie lange sollte man nach einer Erkältung mit dem Sport warten?

Dr. Olaf Haase: Zunächst ist es wichtig, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Bei Fieber, Kurzatmigkeit, Herzrasen oder starken Gliederschmerzen ist jede sportliche Betätigung tabu. Generell gilt: Je stärker der Infekt war, desto länger sollte die Pause sein. Als Richtwerte empfehle ich, nach einem milden Infekt mindestens drei Tage keinen Sport zu machen, in schwereren Fällen sieben Tage. Bei grippalem Infekt mit Fieber ist es ratsam, den Körper sogar bis zu zwei Wochen regenerieren zu lassen.

Warum ist die sportliche Pause wichtig?

Dr. Olaf Haase: Wer zu früh wieder trainiert, riskiert ernsthafte gesundheitliche Schäden. Das Immunsystem ist während einer Infektion geschwächt und wird durch Sport zusätzlich belastet. Krankheitserreger können sich weiter ausbreiten, Organe wie das Herz angreifen und im schlimmsten Fall schwere Erkrankungen wie Herzmuskel- oder Lungenentzündungen auslösen.

Wie sollte man wieder ins Training einsteigen?

Dr. Olaf Haase: Bitte nicht direkt „volle Pulle“. Die Intensität des Trainings sollte langsam und schrittweise gesteigert werden. Leichte Bewegungen wie Spaziergänge oder sanfte Gymnastik sind zu Beginn empfehlenswert, bevor man sich langsam wieder an intensivere Einheiten herantastet.