

AWesA med & train:

Antibiotika kontra Sport!

Warum sich beides miteinander nicht verträgt / m&i-Experten Plaul und Schweins klären auf

„Antibiotika kontra Sport!“ als PDF (ca. 2 MB)



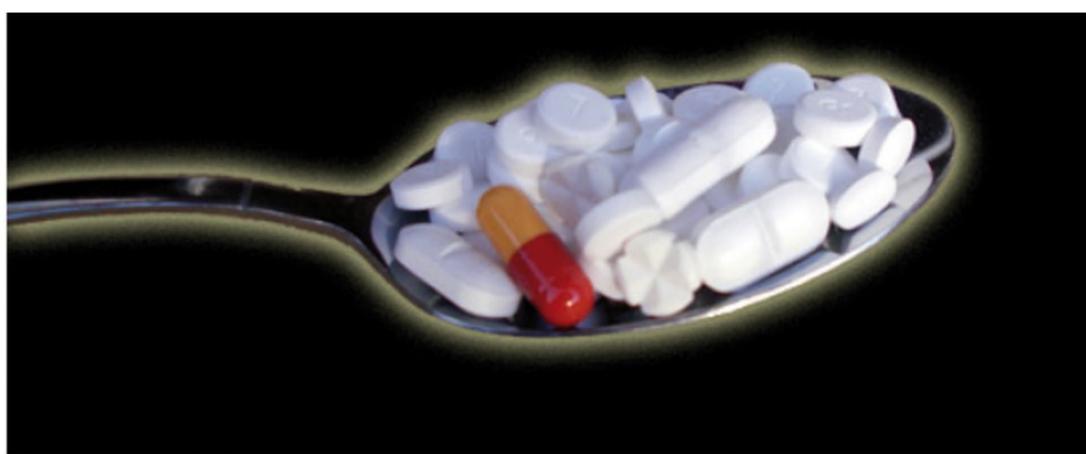
Jedes Jahr auch beim AWesA-Allstar Game im Einsatz: Andreas Plaul (li.) und Kolja Schweins von der m&i Fachklinik Bad Pyrmont.

"Vorbeugen ist besser als Heilen!" Die Physiotherapie leistet mit dem vielseitigen präventiven Angebot einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit. Egal, ob "Sport-Junkie" oder "Stubenhoker": Mit einfachsten Übungen und geringem Zeitaufwand lassen sich Vorkehrungen gegen Schäden an Gelenken, Knochen & Co. treffen, die zudem die körperliche Fitness und damit das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Die Physiotherapie-Experten der m&i Fachklinik Bad Pyrmont, Andreas Plaul (Leitung Therapie) und Kolja Schweins (Teamleitung Ambulanz), stellen auf AWesA.de in den folgenden Wochen verschiedenen Übungen vor, die sich ohne spezielle Ausrüstung für "Jedermann" zu Hause oder beim Training im Verein nachmachen lassen. In dieser Ausgabe erklären die Beiden, warum sich Antibiotika und Sport nicht miteinander vertragen und was es diesbezüglich zu beachten gibt.

Antibiotika kontra Sport!

Grundsätzlich gilt: Wenn ihr krank seid und Antibiotika einnehmt, gehört ihr ins Bett, aber nicht auf den Sport- oder Trainingsplatz. Bis auf kurze Spaziergänge an der frischen Luft (wenn möglich), sollte ihr auf jeden Fall auf sportliche Belastung verzichten. Dieses gilt auch oder besonders für den Zeitpunkt kurz nach der Krankheit, wenn man sich durch oder kurz nach der Einnahme von Medikamenten eigentlich gar nicht mehr krank fühlt! Wir versuchen euch hier zu erklären, warum **Antibiotika und Sport sich nicht miteinander vertragen**, und ihr euch selbst Schaden zuführt.



Wenn Euer Immunsystem nicht mehr in der Lage ist schädliche Bakterien zu bekämpfen, verordnet euch euer Arzt ein Antibiotikum. Durch das Antibiotikum wird das ganze System extrem geschwächt und euer Körper benötigt eine gewisse Regenerationszeit, um seine Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen. Unter anderem wird auch das Herz und das Kreislaufsystem einer extremen Belastung ausgesetzt. Desweiteren werden auch eure symbiotischen Bakterien in eurem Darm abgetötet. Diese Bakterien unterstützen ebenfalls die Immunabwehr.

Treibt ihr trotz der Einnahme von Antibiotika intensiven Sport besteht immer die Gefahr,

- einen Infekt zu verschleppen. Man fühlt sich schlapp und nicht belastbar und unkonzentriert.
- das Herzkreislaufsystem ist sehr starken Belastungen ausgesetzt, sodass das Herz angegriffen werden kann weil die Regenerationszeit zu kurz ist und eine Entzündung des Herzmuskels oder der Herzklappen zur Folge haben kann.
- Durch die lange Verweildauer des Medikamentes im Körper werden die Sensoren im Körper besonders gemindert. Die Koordinativen Fähigkeiten werden herabgesetzt und Bewegungsabläufe verlangsamt und die maximale Belastbarkeit reduziert. Dadurch wird die Verletzungsanfälligkeit für leichte bis schwerwiegende Sportverletzungen extrem erhöht!

Durch Antibiotika wird Eure Leistungsfähigkeit zusätzlich gemindert! Aus diesen Gründen fangt bitte nach der Einnahme von Antibiotika wieder langsam mit Sport an!

Also wenn ihr die Medikamente abgesetzt habt, könnt ihr nach einigen Tagen wieder langsam mit dem Training beginnen:

- Die Art des Trainings richtet sich wie bei jeder anderen Verletzung auch an der Zeit des Nichttrainierens und sollte mit dem Arzt, Sportphysiotherapeuten und dem Trainer abgestimmt werden
- in der Anfangsphase solltet ihr nur mit angezogener Handbremse trainieren und mit einem leichten Lauftraining beginnen. Nach ein paar Einheiten darf dann mit dem "normalen" Training bei voller Belastung wieder begonnen werden.
- Der Darm sollte dann kultiviert werden. Täglich Joghurt essen, damit sich schnell wieder symbiotische Bakterien (die durch das Antibiotikum auch abgetötet wurden) in eurem Darm ansiedeln. Im Reformhaus gibt es hierfür spezielle Aufbaupräparate für die Darmbakterien.

Um Euch zu schützen, empfehlen wir täglich Vitamin C und Eiweiß zu euch zu nehmen. Vitamin C schützt eure Immunabwehr. Euer Immunsystem benötigt außerdem viel Eiweiß, um ordentlich arbeiten zu können. Deshalb seid ihr nach anstrengender sportlicher Belastung anfälliger für Erkältungskrankheiten. Das ist damit zu erklären, weil der Körper einerseits Eiweiß für das Immunsystem und andererseits Eiweiß für das Regenerieren und die Aufbauprozesse der Muskulatur, der Bänder und des Bindegewebe benötigt.