

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ❯ 05361/558 558
E-Mail ❯ info@intro-wolfsburg.de
Internet ❯ www.intro-wolfsburg.de
Facebook ❯ www.facebook.com/introwolfsburg
Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Grippe und grippaler Infekt

Grippe und grippaler Infekt werden häufig miteinander verwechselt. Ein grippaler Infekt ist die klassische Erkältung und dauert rund eine Woche. Symptome sind Husten, Schnupfen und Kopfschmerzen. Ein bis drei Infekte pro Jahr sind normal, bei schwachem Immunsystem auch mehr. Eine Impfung ist nicht möglich.

Die Grippe (Influenza) hat einen anderen Erreger. Sie hat meist deutlich stärker ausgeprägte Symptome, z.B. plötzlicher Krankheitsbeginn, starkes Fieber oder starke Kopfschmerzen. Etwa ein Drittel der Infekte führen zu einem schweren Verlauf, bei schwachem Immunsystem bzw. Vorerkrankungen ist die Grippe potenziell tödlich. Sportler sind fitter und haben ein besseres Immunsystem, was die Wahrscheinlichkeit für schwere Verläufe senkt.

Gerne ignoriert wird aber die Tatsache, daß eine Grippe eine Saison zerstören kann. Eine Influenza kann zu einem kompletten Trainingsausfall von zwei bis drei Wochen führen, danach ist eine normale Belastung auch nicht sofort wieder möglich. Passiert dies im Januar oder Februar, wenn die Infektionszahlen hoch sind, ist die Saisonvorbereitung zerstört.

Tipp: Ernsthaft über eine Grippe-Impfung nachdenken!