

DGIM: Warum Bewegung gerade jetzt wichtig ist – und wann der Körper eine Sportpause braucht

Fit durch die Erkältungszeit

Wiesbaden – Studien zeigen, dass die körperliche Aktivität vieler Menschen im Winter deutlich zurückgeht. Dabei sind Spaziergänge, Radfahren und moderates Joggen essenziell, um Kreislauf und Immunsystem zu stärken. Wer gesund durch die Erkältungszeit kommen möchte, sollte daher gerade auch im Winter auf körperliche Aktivität und eine gesunde Lebensweise achten, rät die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V. (DGIM). Gleichzeitig ist ein umsichtiger Umgang mit Beschwerden wichtig: Bei Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl braucht der Körper eine Sportpause, sonst drohen im schlimmsten Fall Spätfolgen wie Herzmuskelentzündungen.

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt bei vielen Menschen die Motivation für Sport. Studien zeigen, dass die körperliche Aktivität im Winter deutlich zurückgeht (1). Dabei ist Bewegung gerade jetzt besonders wertvoll: „Regelmäßige Aktivität stärkt das Immunsystem und senkt auch langfristig das Risiko für Herz- und Stoffwechsel-Erkrankungen“, erklärt die DGIM-Vorsitzende Professorin Dr. Dr. med. Dagmar Führer-Sakel. Erwachsene erkranken laut Robert-Koch-Institut im Durchschnitt rund dreimal pro Jahr an einer Erkältung. „Eine gute körperliche Grundfitness kann dazu beitragen, die Abwehr zu stärken und den Verlauf saisonaler Infekte abzumildern“, so die Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechsel am Universitätsklinikum Essen. Selbst moderate Aktivitäten wie ein flotter Spaziergang, Gartenarbeit oder Yoga seien sinnvoll, um auch im Winter in Schwung zu bleiben.

Die kalte Jahreszeit bringt Bedingungen mit sich, die Atemwegsinfekte begünstigen. „Insgesamt steigt im Winter die Infektanfälligkeit, da wir weniger Tageslicht abbekommen und uns länger in Innenräumen aufhalten mit trockener Heizungsluft und einer erhöhten Konzentration von Krankheitserregern“, so Führer-Sakel. Bewegung im Freien könne dem entgegenwirken: „Frische Luft hält die Atemwege feucht, trainiert die Abwehr und tut vielen Menschen auch psychisch gut.“

Erkältungssymptome? Wann Aktivität hilft und wann Vorsicht geboten ist

Viele Menschen mit Atemwegsbeschwerden fragen sich, ob sie ‚nur‘ erkältet sind oder eine echte Grippe haben. Eine Erkältung beginnt meist langsam mit Schnupfen, leichtem Halskratzen, oft ohne Fieber. Bei solchen milden Symptomen besteht kein generelles Sportverbot. Die Grippe setzt dagegen plötzlich ein: Hohes Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen sowie ausgeprägte Erschöpfung sind dabei typisch. „Wer sich abgeschlagen fühlt, sollte das Trainingspensum reduzieren. Bei Fieber, starkem Husten oder Gliederschmerzen ist eine Pause notwendig“, sagt Professor Dr. med. Georg Ertl, Internist, Kardiologe und Generalsekretär der DGIM.

Dass man eine Erkältung „ausschwitzen“ könne, hält der Experte dagegen für einen verbreiteten Irrtum: „Bei einem beginnenden Infekt ist Wärme angenehm, aber Fieber oder ausgeprägte Beschwerden sind ein Stopp-Signal.“ Überforderung könne die Erkrankung verschleppen und im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung begünstigen. Um dem Körper ausreichend Zeit zur Erholung zu geben, sollte der Wiedereinstieg nach einem fiebrigen Infekt frühestens eine Woche

nach Abklingen aller Symptome erfolgen.

Antibiotika helfen nicht gegen Erkältungen

Viele Menschen erwarten bei Erkältungen eine schnelle medikamentöse Lösung, häufig auch Antibiotika. „Die meisten Atemwegsinfektionen sind viral bedingt; Antibiotika wirken aber nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren“, betont Ertl. Auch in Deutschland würden sie bei Erkältungen noch zu häufig verschrieben, obwohl sie Nebenwirkungen und Resistenzentwicklungen fördern, ohne die Genesung zu beschleunigen (2).

Stattdessen empfehlen die DGIM-Expertinnen und Experten Maßnahmen, die das Immunsystem nachweislich unterstützen: ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, ausreichend Flüssigkeit und tägliche Aufenthalte im Freien. „Wer seinen Körper gut versorgt, sich fit hält und auf Erholung achtet, schafft gute Voraussetzungen, Infekte zu vermeiden und schneller zu überwinden“, fasst die DGIM-Vorsitzende Führer-Sakel zusammen.

Quellen

1. Garriga, A.; Sempere-Rubio, N.; Molina-Prados, M.J.; Faubel, R. Impact of Seasonality on Physical Activity: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, *19*,
2. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010002>
2. Keine Antibiotika bei unkomplizierten oberen Atemwegsinfektionen, [Klug-Entscheiden-Empfehlung der DGIM, 2016, aktualisiert 2024](#).