



„Manchmal ist weniger mehr“

Liebe Eltern,

auch in unserem Tennisbetrieb machen sich die in der Winterzeit häufiger auftretenden Infekte bemerkbar.

Dabei habe ich die häufige Verunsicherung bei Eltern festgestellt, wie hiermit im Zusammenhang Sport am besten damit umzugehen ist.

Generell lässt sich wohl sagen, dass der Körper in Phasen von Infekten über eine geschwächte Abwehr verfügt, sich mittels der entstehenden Symptome mitteilt und eine Schonung verlangt. Die Krankheit ist als ein Regulativ zu verstehen, was nur oberflächlich betrachtet negativ ist. Genauer betrachtet, findet ein positiver regulativer Prozess statt, der zu einer Stärkung des Organismus führt.

Entsprechend empfehlen sich meiner Meinung nach auch eher regulative, unterstützende Therapien!

In der akuten Infektphase, aber auch in der Rekonvaleszenz ist der Körper mit der Heilung beschäftigt und benötigt die sonst für andere Tätigkeiten zur Verfügung stehenden Energien zur Heilung. Ein sinnvolles Training mit geschwächtem Organismus ist nicht möglich und sogar kontraproduktiv!

Von einer sportlichen Betätigung bei mittelschweren bis schweren Infekten ist daher abzuraten. Es sollte mindestens 4-5 Tage Fieberfreiheit vor Wiederaufnahme des Trainings bestehen. Nach einer Antibiotikatherapie ist zu überlegen eine 7 – 14 tägige Trainingspause einzulegen, da eventuell durch die vorübergehend bedingte Schwächung des Abwehrsystems das Risiko eines Reinfektes besteht.

Bei leichteren Erkältungskrankheiten empfiehlt sich durchaus sich leicht körperlich zu betätigen, dies kann den Krankheitsverlauf verkürzen.

Nach dem Motto: „Manchmal ist weniger mehr“, bitte ich Sie diese Hinweise zu beachten. Die wichtigste Grundlage für ein produktives Training ist und bleibt die Gesundheit. **In diesem Zusammenhang möchte ich auch noch einmal auf das Mitbringen von Wechselkleidung hinweisen. Insbesondere Hemd und Socken sollten nach dem Training gewechselt werden!** Kaum ein Trainingsteilnehmer achtet leider darauf!

In Zweifelsfällen setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung.

Viele Grüße

Björn Louis