Stufenweise Rückkehr zum Sport

Nach einer Infektion der Atemwege und des Nasen-Rachenraumes ist ein vorschneller Wiedereinstieg ins Training riskant. Diese interaktive Grafik zeigt, worauf Sportler*innen bei der Rückkehr achten sollten.

Welche Symptome hast du?
Wähle anhand deiner Symptome die Phase aus, die deine Erkrankung am besten beschreibt und klicke auf «Weiter», um die nächsten Schritte auf dem Weg zurück zu erfahren.

Beginne die «stufenweise Rückkehr zum Sport» frühestens 48 Stunden nach einer deutlichen Besserung deiner Symptome oder/und dem letzten Fieber sowie Schüttelfrost.

Symptome im Bereich von Kopf, Hals und Lunge
- Starke Müdigkeit
- Muskelschmerzen
- Atembeschwerden
- «Herzrasen»
- Mässiger bis starker trockener oder produktiver Husten
- Kopfschmerzen
- Veränderter oder verlorener Geruchssinn
- Appetitverlust
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Verstopfte Nase
- Druckgefühl in den Nebenhöhlen

Phase 1
Keine Belastung

Weiter →

Symptome im Bereich von Kopf und Hals
- Verstopfte Nase
- Leichter Husten
- Ohrenschmerzen
- Halsschmerzen
- Druckgefühle in den Nasennebenhöhlen

Phase 2
Leichte Belastung

Weiter →

Leichte Symptome im Bereich von Nase und Rachen
- Laufende Nase
- Heiserkeit
- Kratziger Hals

Phase 3
Moderate Belastung

Weiter →

Symptome abgeklungen

Phase 4
Höhere Belastung

Phase 5
Volle Belastung

© 2025 Swiss Olympic

Impressum

PHASE 1 (Symptome im Bereich von Kopf, Hals und Lunge)

Keine Belastung

Dauer
Für 2–5 Tage, abhängig von Schwere und Dauer der Symptome

Monitoring
Ruhepuls, Temperatur
Optional: Herzratenvariabilität (HRV)

Ernährung/Supplemente*
Flüssigkeitszufuhr z. B. durch Suppe, Smoothies und Shakes
Supplemente: z. B. Echinacea, Ingwer, Vitamin C,
Zink-Lutschtabletten, Vitamin D – kein Eisen

Belastung (Gilt für alle Sportarten und Disziplinen)
Gehe zweimal täglich für ca. 30 Minuten spazieren

Weiter zur nächsten Phase, wenn sich die Symptome bessern. →

Warnsignale!

Gehe nicht in die nächste Phase über und kontaktiere umgehend deinen Arzt, wenn du eines der folgenden Anzeichen bemerkst:

- **Wohlbefinden** ↘
- **Temperatur** ↗
- **Husten** ↗
- **Kopfschmerzen** ↗
- **Fieber/Schüttelfrost** ↗
- **Atemnot** ↗
- **Muskel/Gelenkschmerzen** ↗
- **Ruhepuls** ↗
- **HRV** ↘

* Supplemente die einzeln oder in Kombination eingenommen werden können. Liste nicht abschliessend.

© 2025 Swiss Olympic

PHASE 2 (Symptome im Bereich von Kopf und Hals)

Leichte Belastung

Dauer
Für 1–2 Tage

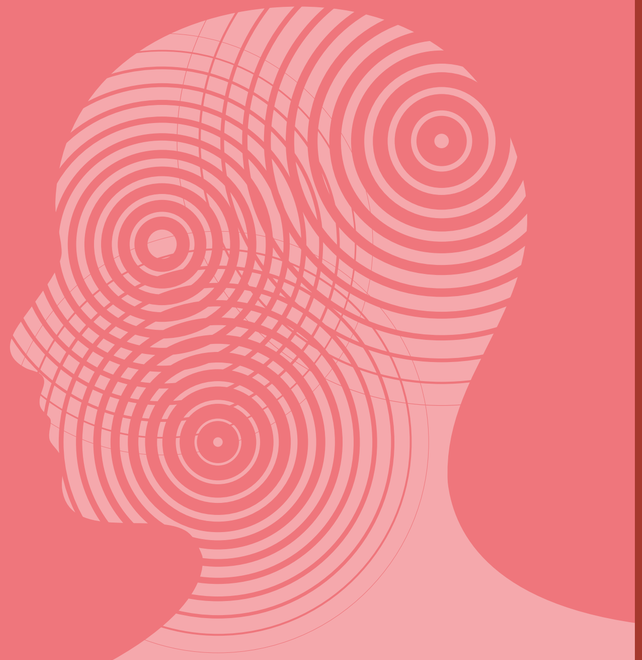
Monitoring
Ruhepuls, Rate of Perceived Exertion (RPE, subjektive Anstrengung), Temperatur
Optional: Herzratenvariabilität (HRV) und Herzfrequenz im Training

Ernährung/Supplemente*
Flüssigkeitszufuhr z. B. durch Suppe, Smoothies und Shakes
Supplemente: z. B. Echinacea, Ingwer, Vitamin C,
Zink-Lutschtabletten, Vitamin D – kein Eisen

Belastung (Gilt für alle Sportarten und Disziplinen)
Gehe zweimal täglich spazieren

Sportartspezifisches Training
Intensität RPE 0–1 | siehe **Äquivalenztabelle**
Dauer: 30 Minuten
Im Ausdauersport sind 45–90 Minuten möglich
Mobility und Core-Activation sind ebenfalls möglich

Weiter zur nächsten Phase, wenn sich die Symptome bessern. →



Warnsignale!

Gehe nicht in die nächste Phase über und kontaktiere umgehend deinen Arzt, wenn du eines der folgenden Anzeichen bemerkst:

- **Wohlbefinden** ↘
- **Temperatur** ↗
- **Husten** ↗
- **Kopfschmerzen** ↗
- **Fieber/Schüttelfrost** ↗
- **Atemnot** ↗
- **Muskel/Gelenkschmerzen** ↗
- **RPE** ↗
- **Ruhepuls** ↗
- **HRV** ↘

Startseite Impressum

* Supplemente die einzeln oder in Kombination eingenommen werden können. Liste nicht abschliessend.

© 2025 Swiss Olympic

PHASE 3 (Leichte Symptome im Bereich von Nase und Rachen)

Moderate Belastung

Dauer
Für 1–2 Tage

Monitoring
Ruhepuls, Rate of Perceived Exertion (RPE, subjektive Anstrengung), Temperatur
Optional: Herzratenvariabilität (HRV) und Herzfrequenz im Training

Ernährung/Supplemente*
Flüssigkeitszufuhr z. B. durch Suppe, Smoothies und Shakes
Supplemente: z. B. Echinacea, Ingwer, Vitamin C,
Zink-Lutschtabletten, Vitamin D – kein Eisen

Belastung (Gilt für alle Sportarten und Disziplinen)

Sportartspezifisches Training
Intensität: RPE bis 3 | siehe **Äquivalenztabelle**
Dauer: individuell je nach Sportart
Mobility und Core-Activation sind ebenfalls möglich

Weiter zur nächsten Phase, wenn sich die Symptome bessern. →

Warnsignale!

Gehe nicht in die nächste Phase über und kontaktiere umgehend deinen Arzt, wenn du eines der folgenden Anzeichen bemerkst:

- **Wohlbefinden** ↘
- **Temperatur** ↗
- **Husten** ↗
- **Kopfschmerzen** ↗
- **Fieber/Schüttelfrost** ↗
- **Atemnot** ↗
- **Muskel/Gelenkschmerzen** ↗
- **RPE** ↗
- **Ruhepuls** ↗
- **HRV** ↘

Startseite Impressum

* Supplemente die einzeln oder in Kombination eingenommen werden können. Liste nicht abschliessend.

© 2025 Swiss Olympic

PHASE 4 (Symptome abgeklungen)

Höhere Belastung

Dauer
Für 1–2 Tage

Monitoring
Ruhepuls, Rate of Perceived Exertion (RPE, subjektive Anstrengung), Temperatur
Optional: Herzratenvariabilität (HRV) und Herzfrequenz im Training

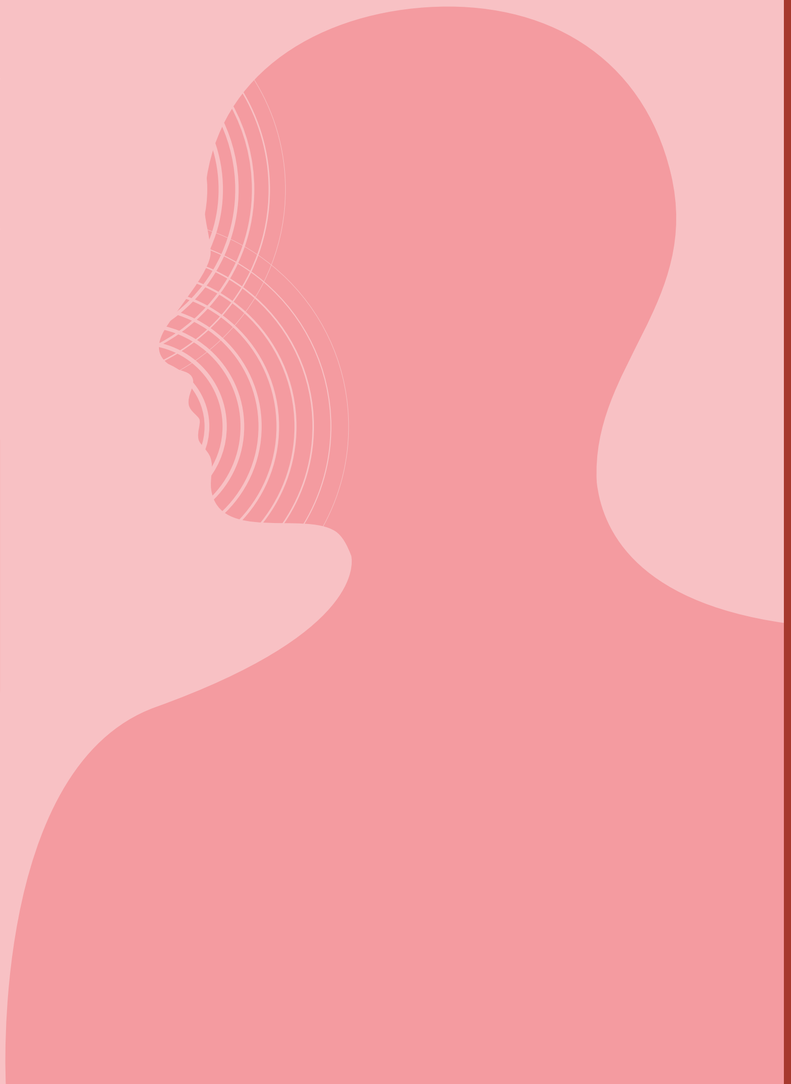
---

Ernährung/Supplemente*
Flüssigkeitszufuhr z. B. durch Suppe, Smoothies und Shakes
Supplemente: z. B. Echinacea, Ingwer, Vitamin C,
Zink-Lutschtabletten, Vitamin D. Eisen möglich

Belastung (Gilt für alle Sportarten und Disziplinen)

Sportartspezifisches Training
Intensität: RPE bis 4 | siehe **Äquivalenztabelle**
Dauer: individuell je nach Sportart
Mobility und Core-Activation sind ebenfalls möglich

Weiter zur nächsten Phase, wenn sich die Symptome bessern. →



Warnsignale!

Gehe nicht in die nächste Phase über und kontaktiere umgehend deinen Arzt, wenn du eines der folgenden Anzeichen bemerkst:

- **Wohlbefinden** ↘
- **Temperatur** ↗
- **Husten** ↗
- **Kopfschmerzen** ↗
- **Fieber/Schüttelfrost** ↗
- **Atemnot** ↗
- **Muskel/Gelenkschmerzen** ↗
- **RPE** ↗
- **Ruhepuls** ↗
- **HRV** ↘

Startseite Impressum

* Supplemente die einzeln oder in Kombination eingenommen werden können. Liste nicht abschliessend.

© 2025 Swiss Olympic

PHASE 5

Volle Belastung

Kehre in deine normale Routine zurück – behalte die körperlichen Anzeichen aber weiterhin im Auge.

Warnsignale!

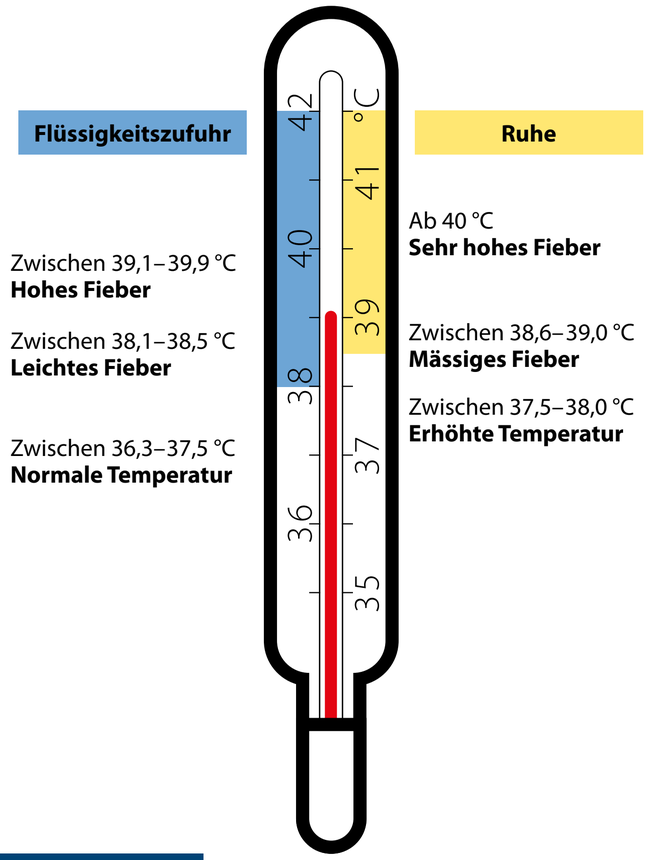
Gehe nicht in die nächste Phase über und kontaktiere umgehend deinen Arzt, wenn du eines der folgenden Anzeichen bemerkst:

- **Wohlbefinden** ↘
- **Temperatur** ↗
- **Husten** ↗
- **Kopfschmerzen** ↗
- **Fieber/Schüttelfrost** ↗
- **Atemnot** ↗
- **Muskel/Gelenkschmerzen** ↗
- **RPE** ↗
- **Ruhepuls** ↗
- **HRV** ↘

© 2025 Swiss Olympic

Startseite Impressum

Was bedeutet eigentlich Fieber?



- Fieber ist die normale Reaktion des Körpers auf Entzündungen, wie zum Beispiel bei viralen oder bakteriellen Infektionen.
- Die erhöhte Körpertemperatur aktiviert das Immunsystem und hemmt Krankheitserreger direkt.
- Fiebersenkende Medikamente beschleunigen den Krankheitsverlauf nicht, lindern jedoch die Symptome.
- Bei Fieber benötigt der Körper mehr Flüssigkeit.
  Faustregel: Pro 1 °C Temperaturerhöhung sollte ein zusätzlicher Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Beispiel: 39,0 °C = 2 Liter zusätzliche Flüssigkeit.
- Bei zusätzlichem Durchfall oder Erbrechen steigt der Flüssigkeitsbedarf stark an.
- Vergiss nicht, dass dein Körper auch Mineralstoffe und Kalorien braucht. Iss/trinke Suppe, Smoothies oder Shakes.
- Bei Infektionen sollte die Körpertemperatur mindestens zweimal täglich gemessen werden.
- Im Falle von Fieber sollte die Temperatur idealerweise 3–4 Mal täglich gemessen werden – wenn möglich im Ohr.
- Dauer und Höhe des Fiebers sowie das subjektive Krankheitsgefühl bestimmen die Länge der Erholungszeit.

← Zurück

© 2025 Swiss Olympic

Belastungsintensität (Äquivalenztabelle)

Zone	% max. Herzfrequenz	Intensität	RPE* (Borg 6–20)	RPE* (0–10)	Phase
Zone 1	50–60%	Sehr leicht	10	0–1	2
Zone 2	60–70%	Leicht	11–13	2–3	3
Zone 3	70–80%	Mittel	14–15	3–4	4
Zone 4	80–90%	Hart	16–18	5–6	5
Zone 5	90–100%	Maximum	19–20	7–10	

← Zurück

* Rate of Perceived Exertion (subjektive Anstrengung)

© 2025 Swiss Olympic

Impressum

Autoren (für Auskunft über verwendete und/oder weiterführende Literatur)
- **Andreas Gösele-Koppenburg** | goesele@crossklinik.ch
- **Patrik Noack** | patrik.noack@medbase.ch
- **Hanspeter Betschart** | hanspeter.betschart@klinik.ch
- **Johannes Scherr** | johannes.scherr@balgrist.ch
- **Daniele Angelella** | daniele.angelella@medbase.ch
- **Boris Gojanovic** | boris.gojanovic@latour.ch

Herausgeber
Swiss Olympic, Haus des Sports,
Talgut-Zentrum 27, CH-3067 Ittigen BE
www.swissolympic.ch

Grafik
WORX Design GmbH | worx-design.com

← Zurück

© 2025 Swiss Olympic