

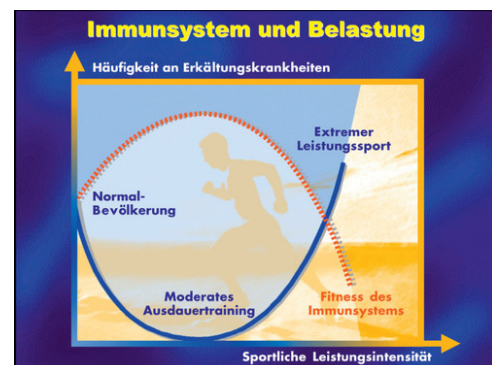


Sport/Bewegung und Immunsystem

Wer regelmäßig moderat trainiert und sich bewegt, ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten wie Grippe und Erkältung. Generell stärkt ein Training das Immunsystem. Aber „viel“ hilft nicht unbedingt „viel“. Übermäßige sportliche Belastungen erhöhen sogar das Erkrankungsrisiko. Während regelmäßiges, leichtes Ausdauertraining das Immunsystem gegen Husten, Schnupfen und Bronchitis schützt, bewirkt intensives Training eher das Gegenteil. Profisportler sind häufiger krank, weil ihr Immunsystem durch das Dauertraining stärker belastet ist. Dieses Phänomen findet sich unabhängig von der ausgeübten Sportart: Große Anstrengungen und Erschöpfung – natürlich auch psychischer Stress – machen den Körper anfälliger für die Angriffe von Viren und Bakterien.

Konsequenzen für den Alltag

- Ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren, weshalb eine Kopfbedeckung bei kalter Umgebung und/oder nassen Haaren/Kopfhaut den effektivsten Schutz vor Infektion der Atemwege darstellt.
- Es ist darauf zu achten, dass möglichst sofort nach Ende des sportlichen Trainings trockene Kleidung angelegt wird.
- Das Infektionsrisiko für die oberen Atemwege nach Belastung ist erhöht durch nasse Kleidung bzw. Haut.
- Bei chronischen Überforderungen durch die Anforderungen im Alltag und durch Bewegung drohen früher oder später häufige Infekte und Krankheiten.



Diese Zusammenhänge sind graphisch über die so genannte „Fischkurve“ nachvollziehbar.

Ausdauertraining im Wechsel mit angemessenen Regenerationszeiten in den Bereichen Walking, Nordic-Walking, Aquafitness, Jogging etc. stärkt das Immunsystem und reduziert die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten.