

## **Abwehrkräfte stärken**

In nächster Zeit ist unser Immunsystem ganz besonders gefordert, gut zu funktionieren. Unterstützen wir also dieses System um uns Gutes zu tun!

Genügend Schlaf, eine gute Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, wenig Stress und viel Bewegung sind dafür entscheidende Faktoren. Denn unser Immunsystem ist ein Abwehrsystem, das unseren Organismus gegen körperfremde Stoffe - also Eindringlinge von Aussen schützt.

Wenn wir viel viel an der frischen Luft sind wird unser Körper mit mehr Sauerstoff versorgt und die Schleimhäute werden gut befeuchtet, wodurch Keime schlechter eindringen können.

Meist merken wir gar nicht, dass wir von Keimen und Erregern attackiert werden, weil dieses System grundsätzlich schon gute Methoden und Abwehrmechanismen hat um unseren Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern zu schützen.

Wir alle wissen, dass unser Körper grundsätzlich profitiert, wenn unsere Muskeln arbeiten und das Herz schneller schlägt und dass regelmässige Bewegung und Sport sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

## **Immunzellen aktivieren**

Was passiert tatsächlich, wenn wir uns sportlich betätigen? Unser Körper schüttet Adrenalin aus und durch diese vermehrte Freisetzung von Adrenalin steigt die Anzahl der Immunzellen im Blut. Diese natürlichen Killerzellen helfen dem Organismus virusinfizierte Zellen und auch Tumorzellen zu bekämpfen. Je intensiver die Belastung, desto mehr Immunzellen werden kurzfristig aktiv.

Aber Achtung: dieser natürliche „Stress“ kann dem Körper auch zu viel sein und das Immunsystem wird geschwächt.

## **Das richtige Maß**

Es ist wie vermutlich überall im Leben: die Dosis macht das Gift! Pauschal gesagt gilt: damit das Abwehrsystem von Sport profitieren kann, darf das Training nicht zu umfangreich und auch nicht zu intensiv sein. In etwa 3x in der Woche wären Ideal

und davon sollte nur ein kleiner Teil der Einheit schweißtreibend sein.

Verallgemeinern kann man hier allerdings nicht. Einen professionellen Rat einzuholen wäre hier angebracht, denn gut beraten bringt Erfolg.

Um das Immunsystem zu stärken sind grundsätzlich „sanfte“ Ausdauersportarten zu empfehlen. Nordic Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Golf, Yoga oder Wassergymnastik. Man kann dabei das Tempo und den Grad der Belastung gut selber wählen und auch einschätzen.

Bewegung ist also jeder Hinsicht ein einfaches und nachhaltiges „Medikament“, das unser Immunsystem positiv beeinflusst und auch noch als natürlicher Stimmungsaufheller an trüben Tagen wirkt.