



# Bewegung für Körper und Psyche

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller, was in herausfordernden Zeiten noch wichtiger als sonst ist.

Text: Nicole Madlmayr Fotos: Shutterstock, Alexandra Hütthaler, Mag. (FH) Petra Fröschl

In der kalten Jahreszeit ist ein funktionierendes Immunsystem besonders wichtig, um den Körper vor Keimen und Erregern von außen zu schützen.

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen dabei, das Immunsystem zu stärken. Außerdem profitiert auch unsere Psyche davon, wenn man Sport treibt, wie Sportwissenschaftlerin Andrea Hütthaler erklärt.

**OBERÖSTERREICHERIN:** Warum tut uns Bewegung so gut?

**Mag. Andrea Hütthaler:** Wir alle wissen, dass Bewegung guttut und unser Körper davon profitiert – in vielerlei Hinsicht und vor allem dann, wenn die Dosis stimmt. Wenn unsere Muskeln arbeiten und das Herz schneller schlägt und wir das über einen bestimmten Zeitraum machen, fühlen wir uns gut. Wir tun etwas für unsere ganzheitliche Gesundheit.

**Was verbessert sich, wenn man sich regelmäßig bewegt?**

Viele Studien belegen, dass sich regelmäßiger Sport positiv auf unsere Gesundheit auswirkt und präventiv gegen Civilisationskrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt wirkt. Man fühlt sich aber auch grundsätzlich wohler, weil bei dieser Art von anstrengender Bewegung auch Glückshormone ausgeschüttet werden. Somit profitiert auch unsere Psyche. Schon flottes Gehen in der Natur mobilisiert eine Unmenge von Ressourcen im Gehirn.

**Warum ist Bewegung auch ein sehr gutes Mittel, um das Immunsystem zu stärken?**

Unser Immunsystem ist ein Abwehrsystem, das den Körper gegen körperfremde Stoffe, also Eindringlinge von außen, schützt. Meist merken wir gar nicht, dass wir von Keimen und Erregern attackiert werden, denn unser Immunsystem verfügt über wirksame Methoden und Abwehrmechanismen, um den Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern zu

schützen. Das Immunsystem ist aber auch darauf angewiesen, dass „Mensch“ mithilft – etwa durch eine ausgewogene Ernährung, in der ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Und natürlich durch Bewegung! Dabei spielt auch das richtige Maß der Anstrengung, Häufigkeit und Dauer eine wichtige Rolle. Denn dieser „Stress“, der bei körperlicher Aktivität für den Körper entsteht, kann dabei helfen, entstehende gesundheitliche Probleme zu unterdrücken.

**Was passiert dabei im Körper?**

Der Körper schüttet Adrenalin aus, wenn wir uns sportlich betätigen. Das steigert einerseits die Leistungsbereitschaft, auf der anderen Seite steigt durch diese vermehrte Freisetzung von Adrenalin auch die Anzahl der Immunzellen im Blut. Diese natürlichen Killerzellen helfen, im Körper virusinfizierte Zellen und Tumorzellen zu bekämpfen. Je intensiver die Belastung, desto mehr Immunzellen werden aktiviert.

„Bewegung ist ein einfaches und nachhaltiges ‚Medikament‘, das unser Immunsystem positiv beeinflusst und als natürlicher Stimmungsaufheller wirkt.“

Mag. Andrea Hütthaler

Wie oft sollte man sich am besten bewegen?

Damit das Abwehrsystem vom Sport profitieren kann, darf das Training nicht zu umfangreich und auch nicht zu intensiv sein. Etwa drei Mal in der Woche wären ideal, wobei nur ein kleiner Teil der Einheit wirklich schwitztreibend sein sollte. Denn ein Zuviel an Sport schwächt das Immunsystem! Verallgemeinert kann man das allerdings nicht, darum empfiehlt es sich, einmal professionelle Beratung und Unterstützung einzuholen. Denn es ist wie überall im Leben: Die Dosis macht das Gift! Und gute Beratung bringt Erfolg.

**Welche Sportarten sind ideal?**

Um das Immunsystem zu stärken, eignen sich „sanfte“ Ausdauersportarten besonders gut. Dazu zählen Laufen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walken, Golf, aber auch Yoga oder Wassergymnastik. Tempo und Belastung kann man dabei gut selbst wählen. Dadurch kann Stress abgebaut werden, Körper und Psyche können aktiv entspannen und man steigert sein Wohlbefinden.

Wie sieht das bei Kindern aus?

Bei Kindern ist das Immunsystem noch unerfahren und muss viel in den ersten Lebensjahren lernen. Beim Spielen an der frischen Luft wird der Körper mit viel Sauerstoff versorgt und die Schleimhäute werden gut befeuchtet, wodurch Keime schlechter eindringen können. Also machen Fahrradfahren, Spielen und Herumtollen das kindliche Immunsystem fit.

Ist Bewegung gerade jetzt – also im Herbst und in herausfordernden Zeiten – besonders wichtig?

Ja, unbedingt, denn ein ungesunder Lebensstil, wenig Schlaf und Inaktivität können die Entzündungswerte im Körper dauerhaft erhöhen. Ein dauerhaft erhöhter Stresspegel kommt einer ständigen Entzündungsreaktion gleich. Das Immunsystem ist überlastet und wird anfällig für Krankheiten. Wie bereits beschrieben, ist Bewegung somit ein einfaches und nachhaltiges „Medikament“, das unser Immunsystem positiv beeinflusst und als natürlicher Stimmungsaufheller wirkt.



Erika Mittergeber ist Diätologin und Ernährungsexpertin.

## RICHTIG ESSEN BEI STRESS

Im Dauerstress essen viele Menschen vermehrt Junk Food, vergessen darauf, ausreichend Wasser zu trinken, und brechen mit einem regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus. Die fehlende Zeit und Energie für Bewegung und gute Ernährung tragen ebenfalls dazu bei, dass der Stresspegel chronisch erhöht bleibt. Zusätzlich ist der Bedarf an Nähr- und Wirkstoffen erhöht, Verdauung und Stoffwechsel hingegen sind chronisch belastet.

Eine Ernährung, die als Stresspuffer wirken soll, braucht einen kritischen Blick auf Ihre Essgewohnheiten:

- Wie regelmäßig essen Sie?
- Wie steht es mit der Wahrnehmung von Hunger und Durst?
- Sind Sie vor der Mahlzeit überhaupt auf Essen eingestimmt?
- Schaffen Sie täglich 400 Gramm Gemüse zu essen?
- Sind die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren und Eiweiß sichergestellt?
- Trinken Sie mehr Kaffee, Energydrinks und Alkohol als Ihnen guttut?
- Können Sie (dosisunabhängig) Essen genießen?

Die persönlichen Tipps von Erika Mittergeber:

Reflektieren Sie Ihre Ernährung per Essprotokoll, optimal wäre das gemeinsam mit Ernährungsexperten. Sorgen Sie für regelmäßige Mahlzeiten, frei von Ablenkung, mehr pflanzlich als tierisch orientiert mit Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse der Saison. Dauerstress erfordert die Planung Ihrer Ernährung. Hilfreiche Tools sind Wochen-Speisepläne, gute Vorratshaltung und „Meal Prep“, also Vorkochen.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Fachgruppe OÖ Personenberatung und Personenbetreuung  
Berufsgruppe Lebens- und Sozialberatung  
Hessenplatz 3, 4020 Linz, Tel.: 05-90909-4145/4146  
E-Mail: pb@wkooe.at  
Internet: www.lebensberater.at

