

# Jetzt Abwehrkräfte mit Bewegung stärken

Sanfte Ausdauersportarten wirken am besten

In diesen Wochen ist unser Immunsystem besonders gefordert, gut zu funktionieren. Unterstützen wir also dieses System ganz bewusst, damit es uns vor möglichst vielen Erregern schützen kann! Genügend Schlaf, eine gute Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, wenig Stress und viel Bewegung sind dafür entscheidende Faktoren. Denn das Immunsystem ist ein Abwehrmechanismus, der körperfremde Stoffe in unserem Organismus neutralisiert.

## Immunzellen aktivieren

Wenn wir 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. Denn unser Immunsystem hat grundsätzlich schon gute Methoden und Abwehrmechanismen im Laufe der Zeit entwickelt, um unseren Körper vor krankmachenden Stoffen zu schützen. Darüber hinaus können wir unsere Abwehrkraft durch eigenes Tun weiter stärken.

Wie wir wissen, profitiert unser Körper, wenn alle Muskeln aktiv sind und das Herz schneller schlägt. Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Was passiert tatsächlich, wenn wir uns sportlich betätigen? Unser Körper



Foto: Alexandra Hütthaler

**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Dipl. Rückengesundheitstrainerin, Weyregg, Linz, 0660/7002533**  
[www.ah-coaching.at](http://www.ah-coaching.at)

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 ist, desto mehr Immunzellen werden kurzfristig aktiv. Aber Achtung: Dieser „natürliche Stress“ kann dem Körper auch zu viel werden und dann wird das Immunsystem geschwächt. Es ist wie vermutlich über-

all im Leben: Die Dosis macht das Gift! Pauschal gesagt gilt: Damit das Abwehrsystem vom Sport profitieren kann, darf das Training nicht zu umfangreich und auch nicht zu intensiv sein. In etwa dreimal pro Woche wären ideal und davon soll nur ein kleiner Teil der Einheiten schweißtreibend sein. Verallgemeinern kann man hier allerdings nichts. Holen Sie sich professionellen Rat ein, der auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidert ist. Gute Beratung bringt eindeutig Erfolg.

## Richtiges Maß wählen

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

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

