

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Sport für das Immunsystem

Kontaktverbot seit dem 22. März 2020. Um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, wird bundesweit ein umfassendes Kontaktverbot verhängt. Demnach sind Ansammlungen von mehr als zwei Personen grundsätzlich verboten worden. Ausgenommen sind Familien sowie in einem Haushalt lebende Personen. Dies heißt aber auch, dass Bewegung im Freien durchaus gewünscht ist – allerdings mit Abstand.

Wie aber sollen sich Menschen in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen und geschlossenen Sport- und Freizeiteinrichtungen gesund halten können? Der WHO-Generaldirektor Ghebreyesus gibt als Empfehlung aus, dass sich jeder Mensch gesund und nahrhaft ernähren und sich regelmäßig bewegen sollte, damit das Immunsystem richtig funktionieren kann. Außerdem wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu begrenzen und zuckerhaltige Getränke zu vermeiden. Und: "Rauchen Sie nicht. Rauchen kann das Risiko erhöhen, einen schweren Krankheitsverlauf zu entwickeln, wenn Sie sich mit COVID-19 infizieren", so Ghebreyesus.

Was wir unbedingt brauchen ist Bewegung! Der Mensch ist nicht fürs Sitzen gemacht, auch wenn jetzt „zu Hause bleiben“ Leben retten kann. Rund 85% der Deutschen leidet eh schon unter Bewegungsmangel. Diese Zahl ist bereits ohne die Auswirkungen von Corona erschreckend.

Auch Prof. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie an der Deutschen Sporthochschule in Köln, ist der Auffassung, dass körperliche Aktivität der beste Stimulus für unser Immunsystem sei. Bereits ab der ersten Sekunde, die man sich bewege, werde das Immunsystem gepusht und gleichzeitig produziere der Körper mehr sogenannte „Killerzellen“. Das sind Zellen, des Immunsystems, die veränderte Körperzellen – z.B. von Krankheitserregern befallene Zellen – erkennen und zerstören können. „Machen wir nichts, so verlieren wir schnell an Abwehrkräften. Das ist gerade umso wichtiger, denn wir wollen uns gegen das Virus möglichst gut schützen.“ Solange es keine wirksamen Medikamente und Impfstoffe gibt, ist unsere Immunsystem unsere einzige Waffe gegen das Virus.

Um unser Immunsystem zu stärken hilft also nachweisbar Bewegung. Gemeint ist hier Bewegung alleine, um niemanden zu gefährden. Die WHO rät Erwachsenen sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen. Prof. Froböse erklärt, dass der Körper infolge von Inaktivität alle lebenswichtige Zellfunktionen herunterfährt. „Alle Systeme des Körpers hängen am Tropf der Bewegung.“ Daher sind auch Spaziergänge wichtig. Am besten wählt man ein Tempo, bei dem man alle 4 Schritte ein und alle 4 Schritte ausatmen kann. Dadurch steigt die Atemfrequenz an und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Bis dies geschieht dauert es ca. 20 Minuten. Nach 30 bis 45 Minuten zeigt sich ein positiver Effekt auf das Immunsystem.

Wenn man sich draußen bewegt kann gleichzeitig die Produktion von Vitamin D angekurbelt werden. Dieses schützt zusätzlich unser Immunsystem.

Wer sein zu Hause nicht verlassen kann oder will, der sollte trotzdem Sauerstoff und Licht beispielsweise am offenen Fenster tanken. Auch zu Hause kann man sein Bewegungspensum steigern, indem man täglich drei „aktive 10 Minuten“ absolviert. Dieses kann beispielsweise durch Treppensteigen oder auch auf der Stelle laufen (vor dem offenen Fenster) geschehen.

Einfallreiche Möglichkeiten, um sich zu bewegen ohne das Haus nicht verlassen, sind alte Kinderspiele. Statt sich durch diverse Kanäle mit Fitnessübungen berieseln zu lassen, können wir doch die Zeit nutzen, um kreativ zu werden: Hüpfekästchen, Turnen, Gummitwist, u. v. m. Nicht nur Erwachsene sollten sich gerade jetzt bewegen. Wieso machen wir das nicht gemeinsam mit Kindern? Hüpfekästchen ist auf einem Fliesenboden ganz einfach umzusetzen oder man zieht mit Malercrepp selbst Linien im Flur. Dieses Spiel schult Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Dieses haben Erwachsene oft verlernt.

Bewegung ist zwar nicht die beste Medizin, aber ein ganz wichtiger Baustein, um das Immunsystem zu stärken.

Lesen Sie im nächsten Teil, wieso Ernährung ein weiterer wichtiger Baustein für ein gesundes Leben ist...

Nina & Christian Kache