

# Bewegung stärkt das Immunsystem

Der Wert regelmäßiger körperlicher Aktivität zur Prävention von Erkrankungen ist unbestritten. Dies bezieht sich auch auf das Immunsystem, dem in diesen Tagen eine besondere Rolle zukommt. Seit vielen Jahren bekannt und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gut belegt ist die Tatsache, dass durch regelmäßiges Training das Immunsystem gestärkt bzw. „fit“ gehalten wird.

Neben den positiven Veränderungen des Immunsystems auf zellulärer Ebene wird auch die Lunge bereits durch leichte Anstrengungen besser belüftet und durchblutet, was sich in der Infektabwehr ebenfalls positiv auswirkt. Die Aktivierung des Immunsystems durch Bewegung und Training muss daher auch in dieser Zeit unbedingt erfolgen, zumal durch veränderte Arbeitsweisen (Homeoffice) oder durch Wegfall gewohnter Sportmöglichkeiten körperliche Aktivität in den Hintergrund treten kann.

Sport im Freien mit moderaten Ausdauerbelastungen (Walking, Laufen, Radfahren) ist immer zu empfehlen, zumal draußen die Gefahr einer Ansteckung auch geringer ist.

## LEISTUNGSTRAINING: NICHT UNBEDINGT EMPFOHLEN

Das Immunsystem wird durch Training gestärkt, umgekehrt aber durch hohe Belastungen auch kurzzeitig geschwächt, was in der Literatur als „Open-Window-Effekt“ beschrieben ist. Somit ist ein leistungsorientiertes Training mit belastenden Einheiten für den Freizeit- und Breitensportler



Bewegung in der Natur – mit genügendem Abstand eine Wohltat

derzeit nicht zu empfehlen. Auch sollten verletzungsanfällige Sportarten aktuell eher vermieden werden, um medizinische Kapazitäten weiterhin zu schonen. Sport bei schon bestehenden leichten Erkältungsbeschwerden ist natürlich tabu.

Zusätzliche Möglichkeiten zum Training bieten sich darüber hinaus genug, in den Medien und besonders im Internet werden viele Sportkurse und Workouts angeboten. Exemplarisch kann auf die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (➔ [dgsp.de](https://www.dgsp.de)) verwiesen werden, auf der angepasste Programme auch für Senioren oder Patienten angeboten werden.