

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



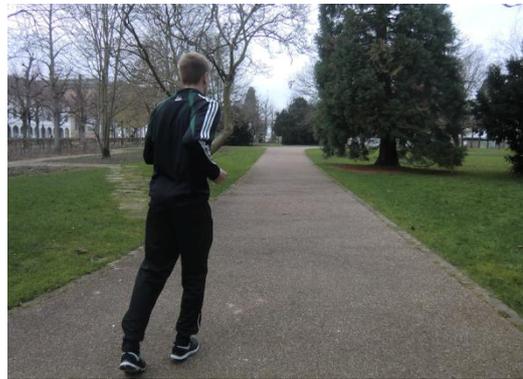
Aktiviert Ausdauersport Abwehrkräfte?

Sie wachen morgens auf, es kratzt im Hals, der Kopf schmerzt und die Nase ist verstopft. Meist ist die Folge ein Besuch beim Arzt und/oder Apotheker. Jeder kennt diese Prozedur und wünscht sich für die Zukunft verschont zu bleiben. Eine gute Ausgangslage um gesund durch das Jahr zu kommen, bietet Ihnen regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität.

Der menschliche Körper besitzt eine Vielzahl von Zellen und Strukturen, die einen vor Bakterien und Viren schützen. Doch nicht jeder Mensch besitzt das gleiche Immunsystem. Natürlich gibt es eine Reihe von Faktoren, die auf das Immunsystem wirken, z.B. Ernährung, Stress oder Schlafmangel. Doch häufig sind Menschen mit ausreichender Bewegung diejenigen, die seltener erkranken.

Was passiert mit unserem Immunsystem, wenn wir uns körperlich betätigen?

Sobald wir uns körperlich betätigen, kommen die Immunzellen in Schwung und vermehren ihre Aktivität. Dies fördert die Abwehrkräfte und schützt uns vor Infekten in den Atemwegen. Zusätzlich können Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes und Bluthochdruck und auch einigen Krebsarten vorgebeugt werden. Entscheidend für eine Verbesserung des Immunsystems ist die Intensität mit der die körperliche Aktivität ausgeübt wird. Bei moderater Intensität wird das Immunsystem am wirksamsten gestärkt! Bei körperlicher Aktivität, die intensiver ausfällt, gerät der Körper nach Beendigung der Belastung in eine Schwächephase, bei der eine Infizierung von Krankheitserregern sehr hoch. In diesem Zusammenhang gibt es eine ganz wichtige Regel: *Bei ersten Anzeichen einer Erkältung oder Grippe gilt absolutes Sportverbot!* Ansonsten können lebensgefährliche Entzündungen, entstehen. Aus diesem Grund sollten Sie sich immer moderat bewegen nach dem Motto: Regelmäßig Laufen(bzw. sich bewegen), ohne zu schnaufen.



Nutzen Sie also eine der vielen Laufstrecken in Bad Schönborn und behalten Sie im Hinterkopf:

Angepasster Ausdauersport aktiviert Abwehrkräfte!

Trainingsempfehlung :

Häufigkeit: 2-3 Trainingseinheiten in der Woche
Dauer: 30-45 min
Intensität: Niedrig
Sportart: Joggen, Walking, Schwimmen, Radfahren
Kontrolle: Herzfrequenz 110 bis 140 Schläge/min

Kurz und knapp:

- Ausdauertraining mit moderater Intensität stärkt das Immunsystem
- Intensität: Laufen ohne zu schnaufen!

Ihr Gesundheitsteam (Marco Giurgiu, Student der Sportwissenschaft, KIT)