

Ausgewählter Treffer aus Artikel-DB

Trierischer Volksfreund - Artikeldatenbank



Jobnummer: G771MI77S.5

Ressort: e_Isport

Datum: 25.10.2007

Sport, **der** gute Stress

Dr. Petra Sommer gibt Tipps zur Stärkung des Immunsystems — Überlastung vermeiden

Wie kann man das Immunsystem stärken? Zu Beginn **der** Erkältungszeit stellen sich viele Menschen diese Frage. Bei einem Vortrag im Rahmen **der** Jahreshauptversammlung **der** deutschen Lauf-Therapeuten in Ellscheid gab Dr. Petra Sommer Ratschläge.

Ellscheid. (teu) „Küsse unterm Mistelzweig sind **gut** fürs Immunsystem.“ Dr. Petra Sommer stellt den alten Brauch nicht infrage. Im Gegenteil. Doch diese Art **der** „Misteltherapie“ erwähnte die Immunologin bei ihrem Vortrag in Ellscheid nur am Rande. Auf Einladung von Inge Umbach gab die Fernseh-Ärztin im Rahmen **der** Jahreshauptversammlung des Verbands Deutscher Lauf-Therapeuten Tipps, wie man sein Immunsystem stärken kann.

Thema waren unter anderem Immun-Stimulanzien und wo man diese zu kaufen bekommt. „Wichtig ist bei **der** Einnahme ist: trainieren, Pause, trainieren, Pause“, erklärte Sommer. Mittel, die zum Beispiel aus Sommerhüte (Echinacea) hergestellt werden, reizen das Immunsystem. Das darf aber kein Dauerzustand werden. Es muss für das Immunsystem die Gelegenheit geben, sich zu regenerieren und neue (und dann mehr) Kraft zu schöpfen. Das Prinzip ähnelt dem Trainings-Rhythmus im Sport. Auf eine Belastung folgt Erholung, damit sich **der** Körper anpassen kann. Sport an sich sei bereits eine gute Immunstimulanz, so Sommer. Allerdings nur moderat ausgeübt. „Leistungssport ist schlecht fürs Immunsystem“, sagte die leitende Ärztin eines Kurhauses in Bad Sobernheim. Denn kleine Muskelfaserrisse, die bei Bewegungen entstehen, rufen das Abwehrsystem des Körpers auf den Plan. Sehr viel und intensiver Sport kann so zu vielen solcher Mikroverletzungen führen, dass sich die Abwehr fast nur noch mit ihnen beschäftigt. „Das ist **der** Open-Window-Effekt“, erklärte die Medizinerin. Deshalb solle man besonders vorsichtig mit dem Training sein, wenn man einen Infekt vermute. Besonders scheinbar harmlose Hals-Entzündungen seien tückisch. Diese würden nämlich oft durch Streptokokken verursacht. „Wenn diese Bakterien nicht komplett abgetötet werden, können sie sich im Herzmuskel anreichern“, erklärte Petra Sommer. Ist das Immunsystem dann wieder einmal stark beansprucht, kann eine Herzmuskel-Entzündung ausbrechen — einer **der** Gründe für den (scheinbar) plötzlichen Herztod von Sportlern.

Infekte solle man auskurieren, rät Sommer deshalb. „Aber wir haben in unsrer 150-prozentigen Leistungsgesellschaft ja keine Zeit mehr, um krank zu sein.“ Dabei seien zwei bis drei Infekte im Jahr ein optimales Training für das Immunsystem. Diese werden aber oft mit Arzneimitteln unterdrückt. Bewegung sei deshalb eine gute Möglichkeit, das Immunsystem zu stimulieren. „Moderater Ausdauersport ist Eustress, also guter Stress“, sagt Sommer. wil/bru

Die Immunologin Petra Sommer sprach in Ellscheid nicht nur übers Immunsystem, sondern zeigte auch Bewegungen, mit denen man mit wenig Zeit und Aufwand das Abwehrsystem stimulieren kann.

TV-Foto: Holger Teusch