

Sport und unser Immunsystem

Nach dem Sommer, mit Beginn der kühleren Jahreszeit, treten häufiger grippale Infekte auf. Bei erwachsenen Personen können vier bis fünf Infekte pro Jahr auftreten und werden bedenkenlos von unserer körpereigenen Abwehr verarbeitet. Bei Kindern sind kleinere Infekte sogar noch häufiger.



Stärkt Sport das Immunsystem?

Insbesondere in den ersten Stunden nach einem harten Training ist der Sportler anfälliger. Man nennt diesen Zeitraum das «open window». Erklärt wird dies durch die starke Belastung resp. Reizung der Schleimhäute der oberen Atemwege, welche die erste Barriere der Immunabwehr darstellen. Diese Barriere ist kurz nach einer Belastung geschwächt. Auch andere Einflüsse können diese Barriere schwächen, wie z.B. grosse Kälte, trockene Luft aber auch zu wenig Regeneration oder Schlafmangel. Auch jede Form von Stress hat Einfluss auf das Immunsystem, wobei jedes Training Stress bedeutet für den Körper. Der Körper kann aber sein Immunsystem hierunter anpassen oder sogar optimieren. Das heisst, regelmässig und möglichst lange aktiv zu bleiben, hilft unserem Immunsystem stärker zu werden und auch zu bleiben. Bei Ausdauerathleten ist bekannt, dass die Infektanfälligkeit während und nach Extrembelastungen gehäuft ist. Über das ganze Jahr betrachtet, sind jedoch Leistungssportler insgesamt weniger krank als andere.

Mit welchen Massnahmen kann ich mein persönliches Infekt-Risiko vermindern? Krankheitserreger werden nicht nur durch Tröpfchen in der Luft übertragen, sondern auch durch direkten (z.B. Händeschütteln) oder indirekten Kontakt (z.B. Türklinke). Die folgenden Massnahmen können helfen, das Risiko zu minimieren:

1. Persönliche Hygiene

Da wir mit unseren Händen verschiedenste Alltagsgebrauchsgegenstände berühren und uns regelmässig ins Gesicht greifen, z.T. auch in den Mund, können Krankheitserreger an unsere Schleimhäute transportiert werden. Regelmässiges Händewaschen hilft, das Risiko eines Infektes zu minimieren. Händewaschen ist nicht nur wichtig nach dem Besuch der Toilette, auch vor dem Essen macht Händewaschen Sinn. Gerade im Sport ist es wichtig, seine eigene Trinkflasche und sein eigenes Besteck zu benutzen und nicht mit Mannschaftskollegen zu teilen. Bei trockenen Schleimhäuten kann es helfen, diese mit Nasensalbe zu befeuchten oder Kochsalzspülungen zu benutzen.

2. Ernährung

Prinzipiell bietet eine ausgewogene Ernährung einen guten Schutz vor Infekten. Diäten, einseitige Ernährung oder Flüssigkeitsmangel begünstigen Infektionen. Ebenfalls wirken sich übermässiger Konsum von Alkohol und Koffein negativ auf das Immunsystem aus. Präventiv kann die Einnahme von Vitamin C (ca. 1g pro Tag) und niedrigdosierter Zinkzufuhr (10 bis 15mg pro Tag) aber auch immunstärkende Probiotika das Immunsystem stärken. Halten Sie hierzu gegebenenfalls Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3. Ausrüstung

Gerade bei wechselnden Temperaturen ist es wichtig, eine witterungsangepasste Sportkleidung zum Training auszuwählen und nach dem Training möglichst schnell frische trockene Kleider zu tragen.

4. Training

Planen Sie genügend Regenerationszeit nach einem Training ein. Hierzu gehört auch genügend Schlaf (mehr als 7 h pro Nacht).

Sollten trotz dieser verschiedenen Massnahmen weiterhin gehäuft Infektionen auftreten, sollte im Zweifel eine ärztliche Abklärung erfolgen, um mögliche andere Ursachen zu suchen.

Dr. med. Daniel Wegmann
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin
Sportmedizin SGSM
Sportmedizin St. Anna im Bahnhof