

In Zeiten von Corona

Wie kurzfristig lässt sich das Immunsystem stärken?

Sport stärkt das Immunsystem, diese These ist vielfach erforscht und weithin bekannt. Weitaus weniger Menschen wissen jedoch, wie rasch sich mit ein wenig Training die Abwehrkräfte verbessern lassen.

Wilhelm Bloch, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln, beschäftigt sich seit vielen Jahren damit, wie sich Bewegung auf den menschlichen Organismus auswirkt. „Das Immunsystem ist ein sich schnell anpassendes System. Schon eine Woche körperliches Training beschert nachhaltig positive Effekte, wie wir aus Studien wissen“, erklärt Bloch.

Um sich bestmöglich gegen das neue Coronavirus zu wappnen, empfiehlt der Forscher deshalb – neben allen anderen Schutzmaßnahmen -, gerade jetzt aktiv zu sein. Zwar ließe sich dadurch nicht das Infektionsrisiko beeinflussen, jedoch die Art, wie der Körper gegebenenfalls mit dem Virus fertig wird.

Den Einfluss von Sport auf die Virusabwehr erklärt Bloch so: „Bei jedem Reiz setzt der Körper Faktoren frei, die das Immunsystem stärken und – das ist fast noch wichtiger – ausbalancieren.“ Gemeint ist damit, dass die Abwehrkräfte zunächst angemessen auf einen bislang unbekanntem Erreger reagieren, also „erst Vollgas geben, um diesen zu eliminieren, dann aber auf die Bremse treten“, wenn sie die Infektion im Griff haben.

Diese Eigenreaktion sei wichtig, um eine überschießende Immunreaktion zu verhindern, die am Ende ebenso wie die originäre Infektion lebensbedrohlich sein könne.

Blochs Botschaft deshalb: Wer gern walkt, joggt oder Rad fährt, möge genau das auch beibehalten. Wer bislang Couchpotato war, sollte gerade jetzt vom Sofa hochkommen und sich alle zwei Tage so bewegen, dass der Körper warm wird und leicht ins Schwitzen gerät – sofern man sich natürlich nicht kränklich oder angeschlagen fühlt.

Zu beachten gibt es laut Bloch dabei nur eines: „Wichtig ist, sich seinem Leistungsstand entsprechend zu bewegen. Denn wer sich völlig auspowert, schwächt seine Immunabwehr.“

Quelle: DER SPIEGEL Nr. 15 vom 4.4.2020