

Stärkt Sport das Immunsystem?



© Caro/Ullstein

Nur ein vernünftiges Training mit einer angemessenen Belastung führt zur Anpassung und Stärkung der Körperabwehr

Von Ingo Froboese

In der Tat kann Bewegung die Körperabwehr trainieren. Allerdings kommt es dabei auf die Dosis an. Die Formel "mehr Training = stärkere Immunabwehr" gilt nicht.

Sie lauern schon wieder: Die Bakterien und Viren, die unseren Körper vor allem im feuchtkalten Winterhalbjahr verstärkt befallen und Infektionskrankheiten wie Erkältung oder Grippe auslösen. Sportler behaupten oft, dass sie durch das Training besser dagegen gefeit seien. Bewegung härte ab und stärke das Immunsystem. Aber ist das wirklich so? Wie stark ist der Effekt auf die Körperabwehr tatsächlich? Stärkt Sport das Immunsystem, oder wird es dadurch womöglich sogar geschwächt?

Betrachten wir zunächst die Funktion und Aufgabe des Abwehrsystems: Dringt ein Krankheitserreger in den menschlichen Körper ein, wird er zunächst als Fremdkörper erkannt und anschließend von den dafür zuständigen Zellen unschädlich gemacht. Ist der Körper geschwächt, kann es passieren, dass der Erreger nicht identifiziert wird oder ohne Gegenwehr seine schädliche Wirkung entfalten kann.

Sport führt zu höherer Konzentration von Abwehrzellen

Die Anzahl der Zellen des Immunsystems ist ständigen Schwankungen unterworfen; mit einer gesteigerten Menge reagiert der Körper beispielsweise auf Erkrankungen oder Verletzungen. Studien haben gezeigt, dass auch Sport zu einer höheren Konzentration dieser Zellen führt. Und nicht nur das: Auch die Qualität der natürlichen Killerzellen, die von besonderer Bedeutung bei der Abwehr gegen Krebs- und Viruserkrankungen sind, wird durch Ausdauertraining verbessert. Die Killerzellen eines Trainierten können Viren, Krankheitserreger und Tumorzellen besser binden und vernichten als die Killerzellen eines Untrainierten.

Allerdings geht die Formel "mehr Training = stärkere Immunabwehr" nicht auf. Zwar steigert eine hohe körperliche Belastung, zum Beispiel bei Leistungssportlern, kurzfristig die Immunabwehr. Doch diese fällt in den Stunden der Erholung auch wieder stark ab. Und dann ist der Körper besonders anfällig für Infekte. Ein moderates Training verbessert die Abwehr dagegen nur leicht, dafür ist der anschließende Rückfall aber auch nicht so stark ausgeprägt. Die Belastung wird vom Immunsystem schneller kompensiert.

Genügend Zeit für die Erholung einplanen

Was heißt das für das eigene Sportverhalten? Nur ein vernünftiges Training mit einer angemessenen Belastung führt zur Anpassung und Stärkung der Körperabwehr. Deshalb sollten Sie genügend Zeit für die Erholung einplanen, um einer Schwächung des Immunsystems, Infektionen und Verletzungen vorzubeugen. Wie viel Regeneration Sie brauchen, hängt vom Training ab. Bei Ausdauersportarten, wie beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren, sollte die Erholungsphase rund 24 bis 36 Stunden dauern. Wenn Sie koordinativ sehr anspruchsvolle Bewegungen ausführen, benötigen Sie rund drei Tage Erholung; und bei einem Maximalkrafttraining sollten Sie gar bis zu 84 Stunden einplanen. Haben Sie dann einmal eine vernünftige Mischung aus Bewegung und Ruhephasen gefunden, kommen Sie nicht nur leichter voran, sondern auch gesünder durch Herbst und Winter.