

## **Gesund durch den Winter laufen**

VCM-Rennärztin Dr. Dagmar Rabensteiner mit Tipps für ein starkes Immunsystem.

Ein Kratzen im Hals, die Nase verschnupft? Bewegung hilft dem Immunsystem, kann jedoch den Körper auch angreifen. Wie beugt man Verkühlungen und Erkrankungen vor? Und wie verhält man sich als Läufer, wenn es einen trotzdem erwischt?

### **BEWEGUNG HILFT DEM IMMUNSYSTEM**

Regelmäßiges, mildes Ausdauertraining macht das Immunsystem leistungsfähiger. Läuferinnen und Läufer erfreuen sich daher nicht selten einer robusten Gesundheit. Es gibt jedoch auch das Gegenteil. Intensive oder langandauernde Belastungen versetzen den Körper in Stress und bringen ihn hormonell aus dem Gleichgewicht. Die Zahl und Aktivität von Immunzellen im Blut ist nach körperlichen Belastungen reduziert. Zellschädigungen in der Muskulatur und Entzündungen, die ein hartes Training mit sich bringt, binden dabei die Kräfte der Immunabwehr. Als zusätzlicher Stressfaktor kommt in den Wintermonaten die Kälte hinzu. Mehrere intensive Trainingseinheiten innerhalb weniger Tage sind der beste Weg in die Krankheit. Dazu kommen oft negative Stress-Situationen im Berufs- oder Privatleben, die Gift für das Immunsystem sind. Ebenso kann ein zu geringes Körpergewicht eine Rolle spielen – unter Ausdauersportlern gar nicht so selten. Wer zu dünn ist, um fit zu sein, und meint, weiter abnehmen zu müssen, verliert seine Widerstandskraft.

**TIPP:** Machen Sie besonders bei Kälte nur aerobe, ruhige Dauerläufe im Freien, Sie laufen gut damit. Die Grundlagenausdauer UND das Immunsystem werden davon gestärkt und stabilisiert.

### **KRANK – WAS TUN?**

Bei einem Virusinfekt mit Fieber sind Lauftraining und Sport tabu. Man gehört ins Bett, und wenn sich nach drei Tagen keine Besserung zeigt zum Arzt. Das Risiko einer durch den Sport ausgelösten Herzmuskelentzündung ist groß und wäre ein dauerhafter Schaden für den Körper.

**TIPP:** Nach 3-4 Tagen ohne Fieber kann man wieder mit mildem Ausdauertraining beginnen. Intensive Trainingseinheiten dürfen hingegen erst zwei Wochen nach einem Infekt wieder am Programm stehen.

Ist man leicht verschnupft und verkühlt, aber fieberfrei und ohne sonstige Krankheitssymptome (Gliederschmerzen, Kopfweh, Schwindel), kann leichtes Ausdauertraining durchgeführt werden. In vielen Fällen lindern sich sogar subjektiv die Beschwerden dadurch. Intensive oder lange Trainingseinheiten sind jedoch fehl am Platz.

**TIPP:** Im Zweifelsfall nicht laufen! Zwei Wochen Pause sind für die Leistung kein Problem. Zu frühes oder zu intensives Training können jedoch langfristig beeinträchtigen.

### **ERNÄHRUNG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM**

Zur Unterstützung des Immunsystems spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Zink, die Aminosäure Glutamin, die Vitamine C, E und b-Carotin sowie Omega-3-Fettsäuren sind wesentliche Nahrungsinhaltsstoffe, die als natürliche Immunstabilisatoren wirken. In heiklen

Phasen mit hoher körperlicher Belastung, Stress und Kälte ist auch die Verwendung von Zusatzernährung sinnvoll.

#### Vitamine

Von den Vitaminen wirken Vitamin C, E und b-Carotin (bzw. Vitamin A) am stärksten auf das Immunsystem. Der auf vielen Nahrungsmitteln angegebene „Tagesbedarf“ reicht jedoch nicht aus, um einen immunstabilisierenden Effekt zu erzielen! Vitamin C, bekanntlich u.a. in Obst, besonders Zitrusfrüchten enthalten, kann man gut über die Nahrung aufnehmen. Vitamin E (enthalten u.a. in Weizenkeimen und Nüssen) ist über die Nahrung schwieriger in ausreichender Menge zu bekommen; empfehlenswert sind Präparate, die Vitamin E mit Omega-3-Fettsäuren kombinieren. Vitamin A kommt in Karotten in besonders hoher Konzentration vor.

#### Zink

Zink fördert die Aktivität der natürlichen Immunzellen. Gerade für Sportler sind Zinkpräparate schon beim „ersten Kribbeln“ einer beginnenden Erkältung von großer Hilfe und sollten Teil der Hausapotheke sein. Viele positive Erfahrungen bestätigen das. Besonders in Phasen mit hohem Trainingsumfang besteht die Gefahr einer Mangelversorgung. Lebensmittel mit viel Zink sind Weizenkeime, Käse (v.a. Edamer) und Fleisch. Die Versorgungslücke kann jedoch bei hoher Belastung nicht mit der Aufnahme über die Nahrung geschlossen werden. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 10 – 20 mg. Viele in Österreich erhältliche Zinkpräparate sind jedoch unterdosiert! Beachten Sie die Mengenangabe auf der Verpackung oder besorgen Sie das Zink in einer gut ausgestatteten Apotheke.

TIPP: Zinkpräparate sollten nicht dauerhaft genommen werden! Bei einem Trainingslager oder in belastenden Phasen über etwa zwei Wochen hindurch kann es aber sehr hilfreich sein.

#### Glutamin

Die Aminosäure Glutamin ist der Hauptnährstoff der Immunzellen und fördert die Regeneration. Enthalten ist es u.a. in Molkeneiweiß, Käse und Weizenkeimen. Auch manche Sportgetränke enthalten Glutamin, achten Sie auf die Angaben.

#### Tees

Nicht nur aufgrund der Inhaltsstoffe, sondern auch wegen der wärmenden Wirkung sind Tees zu empfehlen, besonders Grüner Tee, Lindenblütentee, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Ginko.

#### BEHALTEN SIE DAS ZIEL IM AUGEN!

Nicht nur die molekularen Bestandteile von Nahrung und Immunzellen sind entscheidend, um gesund durch den Winter zu laufen. Vieles, das beachtet werden soll, ist ganz praktischer Natur. Die passende Kleidung, der richtige Wechsel von Belastung und Erholung, die aktive Regeneration, eine ausgewogene Abstimmung von Berufs- und Privatleben ... und vor allem: Viel Spaß am Laufen!

Eine Auszeit beim Training wegen Erkrankung oder Verkühlung ein paar Monate vor dem VCM ist kein Grund zur Beunruhigung. Hauptsache, Sie verlieren ihren Traum vom Marathon nicht aus den Augen!

Dr. Dagmar Rabensteiner