

Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem

Gerade in der Corona-Pandemie kann die richtige Dosis Bewegung hilfreich sein. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem sowie die psychische Gesundheit und kann einen Lockdown leichter erträglich machen. Wie man die richtige Belastungsintensität findet und wie der Körper auf Bewegung und Sport reagiert vermittelte Dr. Leonard Fraunberger, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Der Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle (in Kooperation mit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg) ist Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes. Er referierte im Rahmen der Online-Veranstaltungsreihe der Selbsthilfekoordination (SEKO) Bayern in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) „Selbsthilfe informiert sich – Immunabwehr stärken“. Sein Thema Anfang März: „Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem“.



Dr. Leonard Fraunberger bei seinem Online-Vortrag.

Immunsystem und Sport

In dem einstündigen Video-Vortrag informierte Fraunberger zunächst darüber, wie unser Immunsystem funktioniert und ging auf die Aspekte angeborenes und erworbenes Immunsystem, Einflussfaktoren und Regulation der Immunabwehr ein. Im Kapitel „Immunsystem und Bewegung“ sprach der „Sportkardiologe“ das „Open-Window-Phänomen“ an. Dieses kennzeichnet eine Zeitphase nach sportlicher Belastung, in der die Infektionsanfälligkeit erhöht sei, abhängig von Intensität und Dauer der Belastung, wobei in intensive und extensive Ausdauerbelastungen unterschieden werden müsse. Fraunberger wörtlich: „Positiv wirkt sich auf jeden Fall eine moderate Belastung auf das Immunsystem aus.“ „Was passiert bei welcher Belastung?“ analysierte der Referent bevor er genauer auf die Erkrankung COVID-19 einging und einige Kasuistiken vorstellte. An dieser Stelle gab sich Fraunberger vorsichtig optimistisch: „T-Zellen könnten, laut Studien, nachhaltig vor COVID-19 schützen.“ Der Sportarzt sprach einzelne Risikogruppen und -faktoren an, erklärte schwere Verläufe, insbesondere die Auswirkungen auf Lunge und Gefäße (Endothel) und sprach über den Einfluss von Bewegung auf Risikofaktoren wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck. Schließlich zeigte er Beispiele für das „Medikament Bewegung“ anhand von konkreten Fallbeispielen, nannte Dosierungen und zeigte Therapieverläufe. Laufen, so eine weitere Studie, sei als regelrechter „Jungbrunnen“ anzusehen. Welche Bewegung ist sinnvoll und was sagt „aerob/anaerob/ $VO_2\text{max}$ “ aus?

Auf diese Fragen gab Fraunberger ausführliche Antworten.

Teilnehmerfragen

Nach der geballten Wissensvermittlung kamen einige der knapp 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Fragen zum Zug.

Vermehrt kamen im Chat Fragen zu Bewegungsempfehlungen bei Krankheiten, wie Morbus Crohn, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder Chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS). Hier, so die Fragesteller, sei Bewegung oft schwierig bis unmöglich. Ein gewisses Maß an Bewegung sei jedoch meist – in schubfreien Phasen – realisierbar, so Fraunberger, jedoch kein Intervalltraining, das das Immunsystem schwäche. „Aktivierung ist wichtig, auch auf niedrigem Niveau. Durch Ernährung alleine erreiche ich nicht den erwünschten Effekt“, ist Fraunberger überzeugt. Aktivierung in den Alltag einzubauen und auf das Körpergefühl zu hören, sei wichtig. Oft gelinge der Einstieg mit schnellem Gehen oder Treppensteigen.

Eine weitere Frage aus dem virtuellen Publikum lautete: „Wie kann ich kontrollieren oder messen, ob ich mich im aeroben Bereich beim Radfahren, Joggen oder Schwimmen befinde? Fraunberger gab an, dass ein leichtes Training mit zirka 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz angesagt sei. Da oft keine Leistungsmessung möglich sei, könne man das über die eigene Atmung kontrollieren; bei-

spielsweise „noch locker sprechen können“ beim Laufen. 2,5 Std. pro Woche moderates Training seien eine gute Maßeinheit.

Immer wieder wurden Fragen zur Dosierung gestellt: Sport – wie oft, wie lange, wie intensiv? Eine täglich 45 Minuten trainierende Teilnehmerin klagte über „starke Muskelschmerzen in den Oberschenkeln“ und wollte dazu einen Tipp vom Experten einholen. Fraunberger riet, Ruhepausen zur Regeneration einzubauen. Ein bis zwei Tage die Woche sollten ohne Training sein bzw. einen Wechsel an moderater Bewegung vorsehen.

Die Frage, ob man sein Immunsystem trainieren könne, konnte Fraunberger eindeutig bejahen. Studien hätten gezeigt, dass „eine Zunahme von aktivierten NK-Zellen („natürliche Killerzellen“) nach einem Halbmarathon“ bei den Probanden zu verzeichnen war.

Die Online-Veranstaltung wurde moderiert von Theresa Keidel, SEKO-Geschäftsführerin, die über 11.000 Selbsthilfegruppen, davon 1.100 zu Themen aus dem Gesundheitsbereich, mit insgesamt 500.000 Mitgliedern vertritt. Die nächste Veranstaltung zu einem Gesundheitsthema ist mit „Schutz vor Corona und mehr – Impfungen und Immunsystem“ überschrieben und findet am Mittwoch, 12. Mai 2021 von 18 bis 20 Uhr statt. Infos auf der Homepage www.blaek.de oder www.seko-bayern.de

Dagmar Nedbal (BLÄK)