

Immunstark gegen Schnupfen & Co.

Ein Experte verrät, wie Sie gesund durch die letzten Winterwochen kommen

Hätten Sie gewusst, dass man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung auf Zucker, Weizen und Milchprodukte verzichten sollte? Oder welche stärkende Wirkung das Bürsten der Haut auf das Immunsystem hat? Gerade in den letzten Wochen dieses Corona-Winters ist es wichtig, die Abwehrkräfte noch einmal in Stellung zu bringen. Wie das geht, weiß der Münchner Internist, Kardiologe und Sportmediziner Dr. Milan Dinic. Er ist auch Experte für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Vorstandsmitglied in der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur, Chirotherapie und Osteopathie e. V. Für die jahrtausendealte Heilkunst der TCM gibt es an der Technischen Universität (TU) München sogar einen eigenen Master-Studiengang. Hier erklärt Ihnen Dr. Dinic einige unkonventionelle Wege, die Abwehrkräfte zu stärken – und einen aufkommenden Infekt auszubremsen.

■ Wie lassen sich die Abwehrkräfte stärken?

Ganz wichtig ist dafür Bewegung. Denn: Körperliches Training setzt Adrenalin frei, stimuliert die natürlichen Killerzellen – und fördert so die körpereigene Abwehr. Sport treiben bedeutet dabei nicht, nie mehr eine Erkältung zu bekommen. „Aber Sie bauen eine Art Bonuskonto auf und werden mit Infekten wesentlich besser fertig, als Menschen, die viel sitzen und deshalb ein schwächeres Immunsystem haben“, sagt Dinic. Sein Rat: Treiben Sie mehrmals pro Woche moderaten Ausdauersport, der Ihnen Spaß macht – egal ob Laufen, Walken oder ein Training auf dem Crosstrainer oder Ergometer zu Hause. „Nutzen Sie einfach jede Gelegenheit, um Bewegung in Ihren Alltag zu bringen!“

■ Welchen Effekt hat Krafttraining?

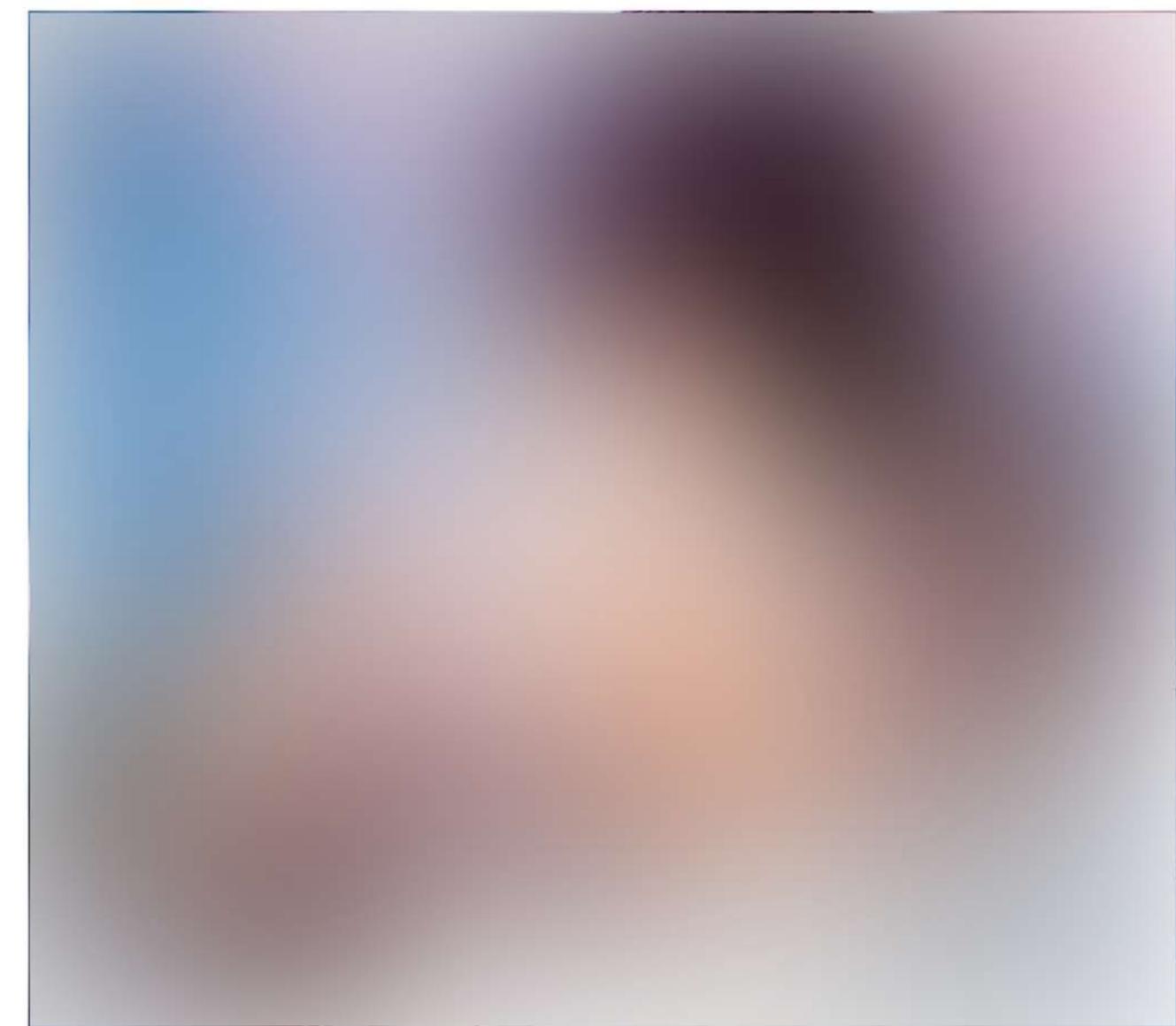
Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestütze und Push-ups bringen den Körper dazu, Myokine zu bilden. Diese hormonähnlichen Botenstoffe haben unter anderem eine Anti-Krebs-Wirkung und stimulieren das Immunsystem enorm. „Ich empfehle zwei Mal pro Woche 30 Minuten Kraftübungen“, rät Dinic daher und warnt: „Übertreiben Sie es aber nicht.“ Überlastung schwächt nämlich das Immunsystem. „Das sind die Patienten, die zwei Wochen nach Trainingsbeginn krank werden.“ Einsteiger sollten sich vorab vom Sportmediziner beraten lassen.

■ Warum sind Ernährung und Schlaf so wichtig?

Rund 80 Prozent unserer Immunzellen sind im Darm angesiedelt. Vergessen Sie darum diese Zentrale des Immunsystems nicht. „Ernähren Sie sich ballaststoffreich und nehmen Sie Probiotika zu sich“, rät der Experte. „Das regt die Abwehrkräfte an.“ Wichtig ist auch Schlaf. Sieben Stunden sollten es schon sein. Im Schlaf findet nämlich die Regeneration statt, Reparationszyklen laufen ab, das Immunsystem wird aufgebaut. Der Schlaf muss dazu auch qualitativ hochwertig sein. „Wer zu wenig und unruhig schläft, erlebt negativen Stress und ist anfälliger für Infekte.“

■ Warum schadet Stress dem Immunsystem?

Bei chronischem Stress vermindert sich die Zahl der natürlichen Killerzellen im Kör-

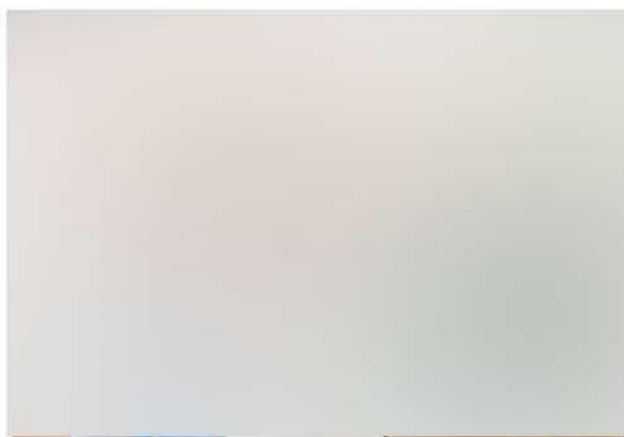


Jetzt noch eine Schniefnase? So kurz vor dem Frühling braucht das wirklich keiner. Wie Sie Ihr Immunsystem fit für den Winterendspurt machen – und worauf Sie achten sollten, wenn es Sie doch erwischt hat, lesen Sie unten. SHUTTERSTOCK

per. Die Folge: Sie werden schneller krank, aber langsamer gesund. 30 Minuten am Tag sollten daher nur Ihnen gehören. „Jede Form der Entspannung ist eine Wohltat für Ihre Seele und damit für Ihr Immunsystem“, sagt Dinic. Wichtig ist das auch nach intensiver sportlicher Belastung. Sie führt zu einer immunologischen Lücke, die Mediziner „Open-Window-Phänomen“ („open window“, engl. für offenes Fenster) nennen. Nach dem Training sind Sie also anfälliger. „Dieser Zustand kann je nach Fitnesszustand bis zu 48 Stunden andauern“, sagt Dinic. Sein Profi-Tipp daher: „Wenn Sie zum Beispiel abends joggen waren, sollten Sie heiß duschen, sich warm halten, Proteine und Kohlenhydrate essen und sich Ruhe gönnen.“

■ Ein Infekt schleicht sich an: Was tun?

„Jetzt sollten Sie schnell gegensteuern“, sagt Dr. Dinic und rät zu Gegenmaßnahmen: viel Ruhe, viel Schlaf und bloß keinen Stress. Auch viel trinken ist jetzt wichtig. Der Experte empfiehlt Kräuter- und Ingwertee und speziell auch Hühnersuppe: Sie wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und blockiert unter anderem „Neutrophile“. Das sind Immunzellen, die bei Virusinfekten an Entzündungsprozessen beteiligt sind. Ingwer zählt ebenfalls zu den Heilmitteln, die in der TCM eingesetzt werden. „Er



Bewegung stört die Abwehr: Egal ob Yoga wie diese Damen, Walking oder Laufen – suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen Spaß macht, rät Experte Dinic. FOTO: PANTHERMEDIA

hat wärmende Eigenschaften, löst in den Körper eingedrungene Faktoren wie Wind oder Kälte, befreit und stärkt“, sagt Dinic. In der TCM empfiehlt man, ein wenig zu schwitzen. Weil Ingwer wärmt, sollte man ihn bei Fieber und Magenproblemen aber nicht verzehren. Der Experte rät dafür zu einem warmen Frühstück mit Getreide: Porridge mit Wasser und Trockenfrüchten zum Beispiel. Weizen, Milchprodukte, Zucker und (nicht gekochtes) Fleisch zählen nach der „Fünf-Elemente-Küche“ der TCM dagegen zu den Stoffen, die die innere Mitte belasten. „Nicht förderlich, wenn die Immunabwehr gerade einen Infekt bekämpft“, sagt Dinic und empfiehlt, mehrmals am Tag die Haut für mehrere Minuten zu büsten. „So trainieren Sie die Po-

ren, dass sie sich schnell genug verschließen vor Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Das Bürsten fördert die Durchblutung und hilft dem Stoffwechsel bei der Entgiftung.“

■ Was tun, wenn es Sie erwischt hat?

Bei Fieber über 38 Grad empfiehlt Dr. Dinic, den Hausarzt aufzusuchen: „In Zeiten der Pandemie ist das sicherer.“ Bei Infekten ohne Fieber fördern die sanften Bewegungen des Tai-Chi die Entspannung, stärken das Immunsystem und die Regeneration. Eine Sportpause verordnet der Arzt immer dann, wenn die Symptome unterhalb des Genicks gewandert sind: „Bei Schnupfen und Halskratzen darf man moderat trainieren, langsam laufen oder Rad fahren. Wenn sich Husten, Gliederschmerzen oder Fieber ab

38 Grad Celsius einstellen, ist sofort Schluss damit. Das gilt auch, wenn der Ruhepuls zehn Schläge höher ist als normal.“ Fiebermessen sollten Sie übrigens morgens noch im Bett.

■ Nach einem Infekt: Wann wieder sporteln?

Ein zu früher Wiedereinstieg ins Training kann unter anderem zu einer Herzmuskelerkrankung, vereinzelt zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen. Dabei gibt es aus Sicht des Kardiologen und Sportmediziners einen grundsätzlichen Unterschied zwischen gewöhnlichen Infekten und den unvorhersehbaren Folgen einer Covid-19-Erkrankung. Nach einem Infekt etwa der oberen Atemwege oder von Magen und Darm sollten Sie erst wieder mit dem Sport beginnen, wenn Sie mindestens zwei Tage symptomfrei und wieder bei Kräften sind. „Hatten Sie Fieber, sollten Sie mindestens vier Tage fieberfrei sein.“ Zudem kann der Arzt die Blutwerte bestimmen.

■ Covid-19: Vor dem Sport zum Arzt gehen

Vorsichtiger sollte man nach einer Covid-19-Erkrankung sein, denn diese verursacht eine systemische Entzündung der Gefäße. „Das Herz und andere Organe könnten unbemerkt und nachhaltig geschädigt worden sein“, warnt Dinic und rät daher dringend: „Alle Sportler – selbst wenn sie keine Symptome hatten – sollten vor dem ersten Training unbedingt eine internistisch-sportkardiologische Untersuchung durchführen lassen.“ Dazu zählen zum Beispiel Elektrokardiogramm (EKG), Herz-Ultraschall, Belastungs-EKG, Stressecho, Lungenfunktion und Blutwerte.

DORITA PLANGE

Daheim trainieren mit den Sport-Stars

Der Lockdown verlängert, alle Sportstudios und -vereine bis auf Weiteres geschlossen, da müssen Alternativen her – und hier wäre auch gleich eine: Prominente Sportler haben im Auftrag der Krankenkasse BKK Mobil Oil als Ersatz für die ausgefallenen Lauffreize der Krankenkasse im vergangenen Jahr originelle Video-Workouts produziert, die Sie kostenlos daheim im Internet abrufen können.

Probieren Sie doch mal „Skyboxing“ mit Kickbox-Weltmeisterin Marie Lang, absolvieren Sie ein Zirkeltraining mit Judo-Ass Theresa Stoll oder versuchen Sie es mit dem Feierabend-Workout von Schwimmerin und Olympiateilnehmerin Alex Wenk. Bei insgesamt zehn Sportlern und Programmen ist bestimmt



Judoka Theresa Stoll zeigt Ihnen in ihrem Video ein Zirkeltraining für daheim. Dafür brauchen Sie nur alltägliche Dinge wie etwa einen Besenstiel, eine Trinkflasche und einen Ball. FOTO: IUF

auch für Sie das Passende dabei! Auf folgender Seite finden Sie alle Trainings-Videos: www.bkk-mobil-oil.de/video workouts dop



Dr. Milan Dinic ist Sportkardiologe und TCM-Experte in München FOTO: SILVIA BERES