

Gemeinsam schützen, gemeinsam helfen

Wir nehmen das Thema COVID 19 sehr ernst und haben alle notwendigen und uns möglichen Maßnahmen getroffen, um Ihren Praxisaufenthalt so sicher wie möglich zu gestalten.

Dennoch sollten Sie in dieser schweren Zeit nicht vergessen, wie wichtig Bewegung für Ihr Immunsystem ist. Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen und die in der Lage sind, uns wirksam vor Erkrankungen zu schützen.

Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem. Offensichtlich sind es dabei gerade überschwellige Belastungen, die diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unserem Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können.

In Zeiten, in denen uns ein Virus quasi „ruhigstellt“, ist die Produktion an Myokinen besonders wichtig, weil langes Liegen zu einem Abbau an T-Lymphozyten führt. Die T-Lymphozyten sind in unserem Körper für die Immunabwehr verantwortlich. Durch langes Liegen verliert der Körper jeden Tag einen gewissen Prozentsatz an T-Lymphozyten. Sie können sich diesen Verlust wie bei der Batterie eines Oldtimers vorstellen, den sie über den Winter in die Garage stellen. Ist die Batterie voll, springt der Wagen im Frühjahr wieder an. Ist die Batterie schon relativ leer, wenn sie ihn in die Garage stellen, kann es zu einer Tiefenentladung kommen und dann brauchen Sie im Frühling eine neue. In gleicher Weise wie in dem Vergleich mit der Batterie verliert ein Mensch, der längere Zeit ruhiggestellt wird, T-Lymphozyten. Da bei älteren Menschen die „Lebensbatterie“ nicht mehr so gut aufgeladen ist wie bei jungen Menschen, sind lange Liegephasen und eine zusätzliche Belastung durch einen Virus für Sie eine Verkettung ungünstiger Faktoren, was ihre Gesundheit betrifft. Aus diesem Grunde sind ältere Menschen von dem Virus wesentlich stärker betroffen als jüngere Menschen, deren „Lebensbatterie“ gut aufgeladen ist.

Deshalb: Batterie aufladen!!

Wichtig ist, dass es offensichtlich gerade die überschwelligen Belastungen sind, die zu einer starken Produktion von Myokinen führen und damit unser Immunsystem trainieren. Belastungen also, die über unsere Alltagsbelastungen weit hinausgehen. Dass es gerade überschwellige Belastungsreize sind, die unser Immunsystem trainieren, kennen wir im Zusammenhang mit Hitze und Kälte. Gehen wir vom Warmen ins Kalte, holen wir uns schneller mal eine Erkältung. Gehen wir aber vom extrem Warmen, also aus der Sauna, ins extrem Kalte, also ins Tauchbecken, dann wird unser Immunsystem trainiert, um uns vor den Alltagsbelastungen besser schützen zu können.

Wie in dem Saunabeispiel so sind es also offensichtlich auch gerade die überschwelligen Muskelbelastungen durch ein regelmäßiges Muskeltraining, die unseren Körper auch im Falle einer Virusinfektion wirkungsvoll schützen.

Was allerdings für die Sauna gilt, das gilt auch für muskuläre Belastungen. Liegt eine Entzündung bereits vor, hilft die Sauna nicht und dann sollte man auch nicht trainieren, weil das Training selbst eine Belastung für das Immunsystem darstellt. Hier hilft nur Ruhe.

Wenn Sie im Augenblick aufgrund der gegebenen Situation nicht in den Sport gehen können, aber gesund sind, trainieren Sie Ihre Muskeln zu Hause durch einfache Übungen um Ihr Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Sobald es möglich ist, kommen Sie bei uns vorbei und holen sich mehr Informationen zu diesem Thema.

Solange bieten wir Ihnen auf allen sozialen Medienkanälen (YouTube, Facebook, Instagram) täglich neue Möglichkeiten an um in Bewegung zu bleiben. Denn nur so garantieren Sie den langfristig notwendigen Wachstumsreiz. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen vor allem eines: Gesundheit!

Ihr Team der Praxis KörperBewusstSein