

## Mit Sport das Immunsystem aktivieren

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag: Dass Sport gesund ist, wissen wir alle.

Wenn man sich regelmäßig bewegt, profitieren Herz und Kreislauf. Was viele nicht wissen: Mit Sport kann man vermutlich auch sein Immunsystem aktivieren. Petra Bröcker berichtet: Sprecherin: Sport verbessert die Abwehrkräfte des Körpers. Das vermuten zumindest Wissenschaftler und aktuelle Studien bestätigen das. Warum Bewegung gut für unser Immunsystem ist, erklärt Anne Wüstmann von der "Apotheken Umschau":

O-Ton Anne Wüstmann: 23 sec.

"Wenn man Sport treibt, kommt es zu kleinen Verletzungen in Muskeln, Bändern und Sehnen. Daraufhin folgt dann eine Entzündungsreaktion im Körper. Das kann man sich so vorstellen wie bei einer Infektion mit Viren oder Bakterien. Der Körper versucht sehr schnell, diese Entzündung wieder einzudämmen. Dabei werden antientzündliche Botenstoffe freigesetzt, und das Spannende daran ist, dass diese Botenstoffe auch Entzündungen im Körper heilen, die schon vor dem Sport entstanden sind."

Sprecherin: Bewegung schützt uns also vor Krankheiten und Infekten:

O-Ton Anne Wüstmann: 20 sec.

"Regelmäßiges Training wirkt generell für weniger Entzündungen im Körper. Insbesondere senkt man aber das Risiko für Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose oder auch Atemwegsinfekte. Die richtige Dosis ist dabei wichtig. Optimal für das Immunsystem ist ein moderater Ausdauersport. Ein Zuviel an Sport kann aber auch schaden."  
Sprecherin: Nicht zu viel und nicht zu wenig: Wie findet man das optimale Maß?

O-Ton Anne Wüstmann: 23 sec.

"Da gibt es eine ganz einfache Faustregel und zwar das Gefühl nach dem Sport. Man sollte angenehm erschöpft sein, aber nicht völlig entkräftet auf der Couch liegen. Ein Beispiel wäre wenn man joggen

geht, dass man sich mit seinem Joggingpartner unterhalten kann - zwar bei knapper Luft, aber trotzdem noch eine gute Unterhaltung führen kann. Experten empfehlen Sportarten wie Schwimmen, Radeln oder Wandern, am besten mehrmals die Woche zirka dreißig Minuten."

Abmoderationsvorschlag:

Wenn man Sport treibt, darf der Spaß nicht zu kurz kommen, schreibt die "Apotheken Umschau". Denn den braucht man, um langfristig am Ball zu bleiben, so dass das Immunsystem aktiviert wird.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0169 2016-06-02/13:47

021347 Jun 16

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20160602\\_OTS0169](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160602_OTS0169)