



Moderate Ausdauerbelastung kann die Sauerstoffaufnahme und auch die Leistungsfähigkeit bei Patienten mit Herzschwäche deutlich erhöhen: Die Immunabwehr wird dadurch mobilisiert

Jetzt die Widerstandskraft steigern

Lebensstil. Ein Mediziner-Team hat recherchiert, welche Maßnahmen das Immunsystem stärken können

VON ERNST MAURITZ

„Immer hören wir, dass es keinen Impfstoff und kein Medikament gegen das Coronavirus gibt“, sagt der Neurologe Wolfgang Lalouschek, Vorstand der Fakultät für Psychosomatik der Sigmund Freud Privatuni und Leiter des Gesundheitszentrums The Tree

in Wien. „Dabei wird übersehen, dass wir gerade jetzt etwas tun können, um unsere Widerstandskraft zu steigern und die Rate schwerer Infektionen zu senken.“ Lalouschek hat mit einem Mediziner-Team eine Literaturrecherche zu den Auswirkungen einzelner Lebensstilmaßnahmen auf das Immunsystem

durchgeführt. Daraus hat er ein „21-Tage-Programm“ mit Tipps für jeden Tag entwickelt. „Wir sind mit Firmen und Gemeinden im Gespräch, die so ein Programm anbieten möchten.“

! Moderates Training
 Unser Immunsystem wehrt Krankheitserreger mit

Abwehrzellen (etwa Lymphozyten) und mit Antikörpern (Immunglobulinen) ab. Lalouschek: „Moderates Ausdauertraining mobilisiert beide Komponenten der Immunabwehr und reduziert Mediatoren – Botenstoffe – chronischer Entzündung.“

Gleichzeitig wird die Blutzirkulation auch in den kleinen Gefäßen verbessert. Die Sauerstoffmenge, die an das Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) gebunden ist, erhöht sich um bis zu 30 Prozent. „So können z. B. auch Patienten mit Herzschwäche nach einem medizinisch angeleiteten vierwöchigen Ausdauertraining eine um bis zu 60 Prozent erhöhte Leistungsfähigkeit haben – das kann den Unterschied zwischen einem leichten und schweren Krankheitsverlauf ausmachen.“ Achtung: „Das Training darf nicht zu intensiv sein – eine vorübergehende Beeinträchtigung des Immunsystems kann die Folge sein.“

! Ernährung
 „Durch eine Umstellung der Ernährung kann man die Aktivität des Immunsystems

um bis zu 50 Prozent stärken“, sagt Lalouschek: „Wenig rasch verwertbare Kohlenhydrate (z. B. Süßspeisen, Marmeladen, Weißmehlprodukte, Fruchtsäfte), dafür aber Vielfalt beim Gemüsekonsum, ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Lein-, Raps- oder Olivenöl) und Intervallfasten haben positive Effekte auf das Immunsystem.“ Bei diesem Kurzzeitfasten könne man z. B. das Abendessen oder zumindest die Kohlenhydrate am Abend weglassen. „Das verbessert innerhalb weniger Wochen die Stoffwechselsituation, was für stark übergewichtige Menschen besonders wichtig ist.“

Insulinresistenz, Entzündungswerte, Anfälligkeit für Infektionen: Das alles verbessert sich durch so eine Um-

stellung. Und auch das Mikrobiom (Vielfalt der Darmmikroorganismen) wird gefördert. „Das hat auf das Immunsystem und die Psyche positive Auswirkungen.“

! Schlaf
 Ausreichend Schlaf senkt das Risiko für chronische, niedrigschwellige Entzündungen. „Er ist wichtig, damit Abwehrzellen (T-Lymphozyten) ausreifen können.“ Bei gestörtem Schlaf-wach-Rhythmus ist die Immunantwort verringert. „Gleichzeitig wird der Abbau von Blutzucker gestört, die Impulskontrolle ist verringert, es entsteht ein Heißhunger nach süßem und fettem Essen.“ Aber auch zu viel Schlaf ist nicht gut – und kann Depressionen fördern. – „All dies kann uns nicht völlig vor dem Virus schützen, aber es ist plausibel, dass es unsere Fähigkeit, die Infektion zu bewältigen, deutlich stärken kann.“ Lalouschek betont aber, dass Personen mit Vorerkrankungen deutliche körperliche Umstellungen (Training, Ernährung) nur in Absprache mit ihrem Arzt beginnen sollten.



Lalouschek: „Risiko für schwere Krankheitsverläufe senken“