

Dauerstress - Schwächung des Immunsystems 3

Alles mit Maß und Ziel. Dieses Sprichwort gilt auch für die Stärkung des Immunsystems durch Sport. Extreme körperliche Anstrengung schwächt das Immunsystem genau so wie Hochleistungssport. Starke Kreislaufbelastung sorgt nämlich dafür, dass die Anzahl der natürlichen Abwehrzellen im Blut sinkt. Untersuchungen zufolge neigen Menschen, die über längere Zeit ein hohes Lauftraining absolvieren zwei mal so oft zu Erkältungen als Personen, die es weniger stressig angehen lassen.

Bei einem im "British Journal of Sports" veröffentlichten Versuch hatten Forscher geübte Läufer ein besonders anstrengendes Training absolvieren lassen. Dabei gingen die Sportler bis an die Grenze (85 Prozent) ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme. In den fortlaufenden Bluttests zeigte sich, dass bereits nach der ersten extremen Anstrengung weiße Blutkörperchen, die so genannten Leukozyten häufiger starben als normal. Das war auch drei Tage nach dem Training noch der Fall. Fazit: Extremes sportliches Training führt zu einer signifikanten und lang anhaltenden Fehlfunktion der Leukozyten und damit zu einer Schwächung des Immunsystems.

Wer intensiv Sport treibt, kennt den Effekt, der in Fachkreisen als "runners high" bekannt ist und der nach intensiver Belastung noch einmal Kraft gibt. Ursache sind die körpereigenen Endorphine oder Glückshormone, die einem Schmerzen nicht spüren lassen und die dem Sportler neue Kräfte suggerieren.

Endorphine sind psychoaktive chemische Substanzen, die im Blut transportiert werden. Geht das Training bis zur Erschöpfung, schüttet der Körper diese Substanzen aus, um Schmerzen zu dämpfen und die Folgen einer Erschöpfung abzumildern.

Auch bei großer Freude und Glück werden diese Hormone ausgeschüttet, die uns dann die Glücksgefühle erleben und spüren lassen. Sie können aber gleichzeitig zur Missachtung von Warnsignalen führen, die bei Extremsportlern zu schweren Unfällen führen können. Sie können auch in einem pathologischen Sinne süchtig machen, weshalb solche Sportler zu immer waghalsigeren Unternehmungen neigen. Wenn Sport zur Sucht geworden ist, spricht die Medizin von einer zwanghaften Beschäftigung mit Sport, oftmals als Ersatzhandlung für einen Mangel an zwischenmenschlichem Kontakt, Geborgenheit, Anerkennung, Zuneigung etc.. Meistens sind diese Menschen sehr verspannt. Die Muskulatur kann nicht mehr richtig entspannen. Gezielte Entspannung ist hier besonders wichtig, weshalb gerade für diesen Personenkreis vitametische Anwendungen interessant und wichtig sein dürften.

Wenn Sport zur
Sucht geworden ist,
spricht die Medizin
von einer zwang-
haften Beschäftigung
mit Sport.

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende Mai mit dem Thema:
Lärm macht Stress!

Vitametik[®]-Berufsausbildung
Nächste Info-Tage:

13. Sept. 2008

in Löwenstein (Nähe Heilbronn)

27. Sept. 2008

in Bad Driburg (Nähe Paderborn)

Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!