



Immunsystem

Bewegung für das Immunsystem

Training im Winter heißt laufen bzw. sporteln durch glasklare Luft und tanzende Schneeflocken, an knarrenden Bäumen vorbei und danach große Zufriedenheit spüren. Sport im Winter hat seinen eigenen, außergewöhnlichen Reiz. Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen niedriger werden, ist allerdings Motivation gefragt. Statt: „Oje, wie unfreundlich es heute wieder ist“, können Sportler sagen: „Toll, sogar bei diesen Bedingungen bin ich aktiv und mache etwas für mich!“ Die Irrmeinung, laufen bzw. sporteln bei Kälte sei schädlich, ist trotzdem noch weit verbreitet. Ganz eindeutig: Das ist es nicht. Regelmäßiges Ausdauertraining bei niedriger Intensität stärkt das Immunsystem. Man muss allerdings, um gesund über die Runden zu kommen, ein paar Regeln beherzigen.

Niedrige Intensität - Im Winter heißt es: Tempo zurückschrauben. Es gibt mehrere Gründe, warum ruhiges Training mit geringer Intensität die richtige Wahl gegenüber verbissener Tempoarbeit ist: Jetzt ist die Zeit, um in der Vorbereitung auf die kommende Saison eine stabile aerobe Basis zu schaffen. Ruhige Sporteinheiten mit geringer Intensität sind entscheidend zur Ökonomisierung des Fettstoffwechsels. Kälte beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Durch den temperaturbedingt gesteigerten Stoffwechsel, werden die Kohlenhydratspeicher rascher entleert. Das bedeutet sporteln im Winter beansprucht den Stoffwechsel noch mehr. Wer auf seinen Trainingsstrecken plötzlich um einige Minuten länger braucht als noch vor ein paar Monaten, soll daher keinesfalls versuchen, die Zeiten vom Sommer zu erreichen.

Sauna und Tee für das Immunsystem

Neben der Erweiterung der Bronchien und der verbesserten Durchblutung der Atemwegsschleimhäute, wird zudem die Elastizität der Blutgefäße verbessert. Und außerdem wird der Sauna durchaus therapeutische Wirkung bei Störungen des vegetativen Nervensystems zugesprochen, da es bei korrekter Anwendung zu einem Gefühl der Entspannung kommt. Grundsätzlich wird Sportlern ein Saunabad aber nur an trainings- und wettkampffreien Tagen empfohlen! Also speziell nach wirklich schweißtreibenden Workouts ist es nicht ratsam in die Saunakammer zu gehen.

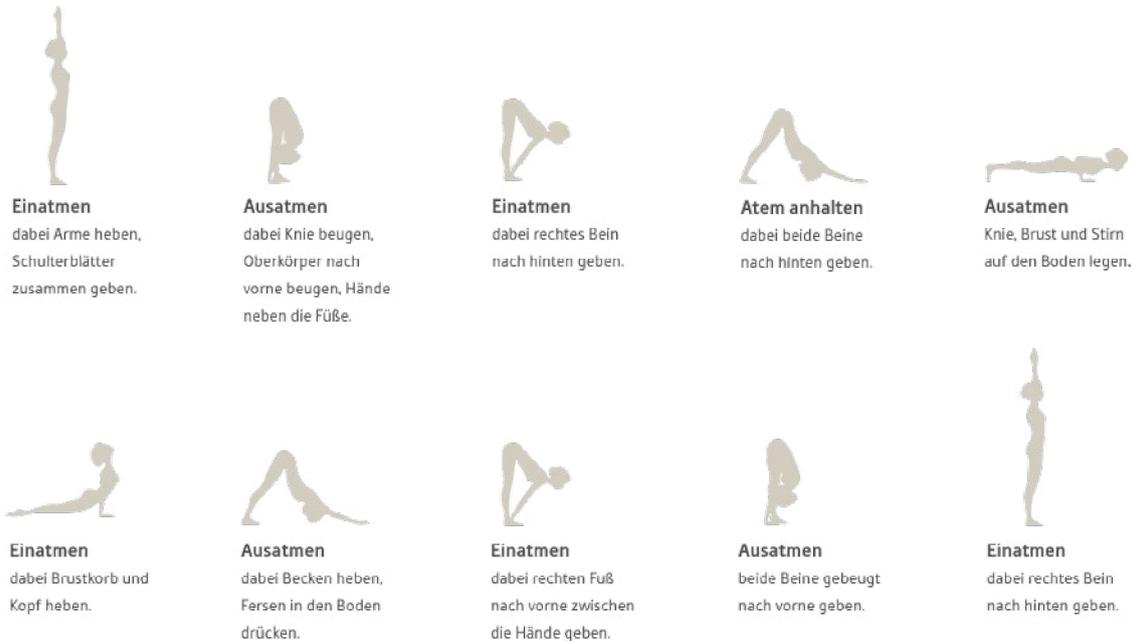
Für die rein physische Regeneration in Richtung Muskulatur wirken Warmwasserbäder und Massagen effektiver. Eine deutlich intensivere Muskelentspannung bereitet einem ein Warmwasserbad bei 36 bis 38 Grad über eine Dauer von 15 bis 25 Minuten, die eventuell noch durch leichte Bewegung verstärkt wird. In der unmittelbaren Wärmewirkung ist das Warmwasserbad in der Wanne, der Therme oder als Heißdusche sogar besser als ein Saunagang. Zur Entspannung des vegetativen Nervensystems, zur Hautreinigung und zur Stärkung des Immunsystems ist die klassische Sauna unschlagbar - solange man den Flüssigkeitsverlust auch wirklich ausgleicht. Und zwar nicht mit einem Bier, sondern eventuell sogar während der Sauna mit einer Tasse TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Immun & Gesund“.

Bewegung in der Früh

Der Sonnengruß (oder Sonnengebete) ist ein echter Klassiker und einer der grundlegenden Bewegungsabläufe des Hatha-Yoga.

Der Sonnengruß eignet sich gut zum Aufwärmen bzw. auch als Aktivierungsübung am Morgen (natürlich der aufgehenden Sonne zugewandt) und wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke sowie Muskeln werden mobilisiert. Allerdings fordert diese Übung bei ungeübten Personen auch ein wenig Muskelkraft und Flexibilität. Es gibt viele unterschiedliche Formen des Yoga Sonnengrußes.

Die Übung besteht aus verschiedenen Bewegungen, die ineinander übergehen. Zum Lernen zunächst die Stellungen (Anmerkung: im Yoga nennt man die Stellungen „Asana“) in der vorgeschriebenen Reihenfolge durchführen und üben. Wenn Sie den Ablauf gut können, probieren Sie im zweiten Schritt, den Atem mit den Bewegungen zu verbinden. Atmen Sie dabei sehr tief durch die Nase ein und aus, sodass sich der Bauch hebt und senkt (Bauchatmung!)– eventuell die Anleitungen für den Atem beim Drehen weglassen.



Trinktipp

Sport ist ein Immun-Booster. Durch regelmäßiges, mildes Ausdauertraining wird das Immunsystem leistungsfähiger. Zu viele intensive Belastungen sind jedoch Stress für den Körper, greifen das Immunsystem an und können auch zu Zellschädigungen und Entzündungen führen. In der Zeit nach einem harten Training oder Wettkampf, ist der Körper daher wie ein offenes Fenster und anfällig für Infektionen aller Art. Bei Kälte ist dieser „Open Window“ - Effekt besonders ausgeprägt. Daher gilt: Sporteln Sie mit geringer Intensität und Sie tun gut damit.

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem gerade in der Umstellungszeit mit einer täglichen Tasse **TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Immun & Gesund“** am Vormittag! Der Acerola Kirsche, die in diesem Tee vorkommt, wird nachgesagt, dass sie eine der wichtigsten Quellen für Vitamin C ist. Daneben sind noch Kräuter wie Melisse, Brennnessel oder Echinacea enthalten – diese Pflanzen sind seit jeher beliebte Hausmittel.

