

Sportliches Training als gutes Anti Aging Mittel durch Stärkung des Immunsystems!

Nach den aktuellen Empfehlungen internationaler Public Health Organisationen wie dem American College of Sports Medicine in den USA oder dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung in der Schweiz bestätigen sich die Thesen, dass für einen optimalen gesundheitlichen Nutzen Erwachsene nach Möglichkeit drei Ausdauertrainingseinheiten und zwei Kraft- und Beweglichkeitsorientierte Trainingseinheiten pro Woche ausüben sollten.

Der Zusammenhang zwischen Sport, Immunsystem und Alterungsvorgängen beruht auf der Beobachtung, dass das in Lebensjahren gemessene Alter oft höher ist als das körperlich-biologische Alter – ganz gemäß der Volksweisheit: „Man ist so jung, wie man sich fühlt!“

Tatsächlich altert unser Immunsystem – und: Man kann es am Altern hindern (jedoch nicht verhindern). Im Alter stellt das Immunsystem nicht wie andere Organe langsam seine Tätigkeit ein, sondern es kommt zu Verschiebungen in der Heftigkeit der Immunreaktionen. Einige Abwehrreaktionen verstärken sich im Alter (Allergien), andere kommen zum Erliegen (Krankheiten häufen sich).

Regelmäßige sportliche Betätigung kann das Altern der körpereigenen Abwehr bremsen. Sport trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch die Bestandteile des Immunsystems. Jede anstrengende Tätigkeit stresst den Körper. Darauf muss er stets mit schützenden Gegenmaßnahmen (z.B. Ermüdung) antworten. Solche bewusst hervorgeführten Stresssituationen wie beim Sport nennt man, um sie begrifflich vom gefährlichen, echten Stress zu unterscheiden, den guten Stress. Dieser gute Stress bewirkt kleinere Entzündungen im Körper, die von den Zellen des Immunsystems behandelt werden. Da Immunzellen vor allem auf Anfrage arbeiten – im Normalfall gibt es nur einige Aufpasserzellen – und nötigenfalls Alarm schlagen, bewirken die gezielt geschaffenen kleinen Entzündungsherde eine dauernde Aufmerksamkeit des Immunsystems. Ständig kreisen mehr und vor allem besser ausgestattete Immunzellen im Blut. Zellen, die funktionieren können, werden dadurch zu Zellen, die funktionieren. Das Immunsystem wird darauf trainiert, mögliche Krankheiten sofort zu erkennen und reagiert damit schneller als ein untrainiertes System, wenn eine ernsthafte Entzündung auftritt.

Sportliche Betätigung fördert zudem im Körper auch andere lebensverlängernde Vorgänge, zum Beispiel einen gesunden Schlaf. Zugleich wird das Gehirn stärker durchblutet und so mit Sauerstoff versorgt. Man kann besser denken und tüfteln, und das steigert letztlich das allgemeine Wohlbefinden. Das körperliche Wohlbefinden schafft die Voraussetzungen um andere Werte des Lebens genießen zu können. Geistige oder musikalische Interessen, Bildung, Liebe und Sexualität.

„Wer im Alter mit Sport beginnt, ist nicht mehr der alte.“ ist das Credo des bekannten Kölner Professors Gerhard Uhlenbrock.

Machen auch Sie Sport wieder zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens – am besten jetzt gleich!