



”

Bewegung ist die bedeutendste Lebensstil-Maßnahme, um die Infektabwehr zu stärken.

**Bernd Haditsch,**  
Vorsorgemediziner ÖGK

“

## ÜBUNGEN

### In Bewegung kommen

#### IM WALD BADEN

Shinrin-yoku: Was übersetzt Waldbaden bedeutet, ist in Japan etablierte Praxis, bei uns jedoch noch exotisch. Der Effekt von regelmäßigen Aufenthalten und Spaziergängen im Wald ist wissenschaftlich belegt: Wer zwei Stunden pro Woche im Wald spazieren geht, stärkt nachweislich sein Immunsystem. Verantwortlich dafür sind eine Vielzahl von Pflanzenbotenstoffen (Terpene).

#### WANDERN

Nach einer Sportempfehlung gefragt, rät Bernd Haditsch am liebsten zum Wandern, denn: Wandern ist ein Ganzjahressport und gleichzeitig ein Ganzkörpertraining. Wandern ist in jedem Alter und auch bei vorbestehenden chronischen Krankheiten möglich. Neben der körperlichen Ertüchtigung kann in den Bergen über dem nebeltrüben Tal auch Sonnenschein und damit Vitamin D getankt werden.

## Wie Muskelarbeit das Immunsystem stärkt

Der Mensch ist eigentlich für 10.000 bis 15.000 Schritte pro Tag veranlagt – doch heutzutage, mit einem Alltag, der sich vor allem im Sitzen abspielt, schaffen wir durchschnittlich gerade noch ein Zehntel dieser Schrittzahl. „Menschen, die sich zu wenig bewegen, altern schneller“, sagt Bernd Haditsch, Umweltmediziner und Leiter des Gesundheitszentrums für Vorsorgeuntersuchungen der Österreichischen Gesundheitskasse in Graz. Im

Gegenzug wirkt Bewegung wie ein Medikament gegen die Erkrankungen unserer Wohlstandsgesellschaft: Bewegung senkt den Blutdruck, schützt vor Zuckerkrankheit (Diabetes) sowie vor Krebs. „Bewegung lindert Schmerzen, stützt und schützt die Psyche“, sagt Haditsch. Und: Bewegung stärkt auch unsere Immunkräfte.

Diese Wirkung beruht auf Mechanismen, die durch die Arbeit der Muskulatur angeregt werden: Ist unsere Muskulatur aktiv, werden entzündungshemmende Substanzen (Zytokine) ausgeschüttet, ebenso werden die Stresshormone reguliert sowie immunaktive Zellen, zum Beispiel die natürli-

chen Killerzellen, freigesetzt. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind deshalb weniger anfällig für Infekte – „solange wir es nicht übertreiben“, sagt Haditsch, denn exzessive sportliche Belastung bewirkt das Gegenteil, macht uns anfälliger für Infekte und schwächt die Immunabwehr.

**Ein weiterer Effekt** von regelmäßiger Bewegung: Das sogenannte „braune Fettgewebe“, das Wärme im Körper erzeugen kann und Neugeborene und Kleinkinder vor dem Auskühlen schützt, kann von Erwachsenen durch Bewegung und Kältereize „wiedergewonnen“ werden, wie Haditsch erklärt. Der Benefit: Braunes Fettgewebe spielt eine bedeutende Rolle im Energiehaushalt und bei der Infektabwehr.

Wenn Bewegung wie Medizin wirkt – in welcher



SERIE  
Immungestärkt  
durch den Winter

Teil 2: Bewegung für die Immunabwehr

## Wer regelmäßig Bewegung macht, ist besser vor Infekten geschützt: In welcher Dosis das Medikament Bewegung wirkt.

Dosis braucht es sie dann? „Es muss gar nicht Sport, schon gar nicht Leistungssport sein“, sagt Haditsch und warnt davor, den Stress der Arbeit mit in die Freizeit zu nehmen. Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollten es 150 Minuten Bewegung pro Woche sein, und zwar mit einer Intensität, dass man „ein bisschen ins Schwitzen, ein bisschen ins Schnaufen kommt“. Doch auch für den Alltag gilt: Jeder Schritt zählt! „Bewegung regelmäßig und mit Freude in den Alltag integrieren: Stiegen steigen, das Auto weit weg parken, eine Straßenbahnhaltestelle früher aussteigen und zu Fuß gehen“, schlägt Haditsch vor, der selbst das ganze Jahr zur Arbeit radelt.

Regelmäßige Bewegung trägt maßgeblich dazu bei, gesund alt zu werden – „und das gilt bereits von Kindesbeinen an“, sagt Haditsch. Es

sei zum Beispiel nachgewiesen, dass der Lernerfolg in der Schule von regelmäßigem Sport positiv beeinflusst wird. Bewegung hilft außerdem dabei, Stress abzubauen – und Stress hemmt bekanntlich die Immunabwehr. „Wenn Kinder dieses Ventil bereits während der Schulzeit kennenlernen, haben sie für ihr Berufsleben ein wertvolles Werkzeug, um mit ungünstigem Stress umzugehen“, sagt Haditsch.

Je älter wir werden, umso wichtiger wird auch das Krafttraining: „Die Muskelmasse ist das Kapital fürs Älterwerden, die Muskelaktivität schützt vor Infekten“, sagt Haditsch.

Und spricht noch eine weitere Wirkung

des Medikaments Bewegung an: „Bewegungsmangel und Vereinsamung sind die Hauptfaktoren für das Fortschreiten einer Demenzerkrankung. Bewegung spielt eine zentrale Rolle in der Demenzvorsorge“, sagt Haditsch.

Das Fazit des Experten: „Körperliche Aktivität ist die vielleicht bedeutendste Lebensstilmaßnahme, um die Infektabwehr zu stärken, denn die Muskelarbeit sendet mannigfaltige gute Signale an unser Immunsystem.“

### INTERVIEW

## Keine Chance für Ausreden

Wie man den faulen Schweinehund besiegt.

**Das Wissen, dass Bewegung gesund ist, ist ja schon weit verbreitet – dennoch ist es sehr schwierig in Bewegung zu kommen und von der Couch aufzustehen. Wie überliste ich den inneren Schweinehund?**

**BERND HADITSCH:** Der innere Schweinehund ist tatsächlich um keine Ausrede verlegen. Wir können ihn überlisten, indem wir uns ein realistisches Ziel setzen und versuchen, körperliche Aktivität in unseren Alltag einzubauen. So ein Ziel könnte zum Beispiel sein: Jeden Tag eine halbe Stunde raus in die Natur gehen. Fahren wir zusätzlich immer wieder mit dem Fahrrad zur Arbeit oder lassen für den Einkauf das Auto stehen, wird Bewegung Teil des Alltags.

**Wie schafft man es, neue Routinen in den Alltag zu integrieren?**

Dafür gibt es eine Formel, die eigentlich denkbar einfach ist. Sie heißt: 7/21. Das bedeutet: Sie nehmen sich etwas vor, zum Beispiel die tägliche halbe Stunde in der Natur, setzen es in den nächsten sieben Tagen um und bemühen sich, diese Veränderung für 21 Tage durchzuhalten – dann stehen die Chancen gut, dass Sie es weiterhin machen werden.

**Haben Sie einen Tipp, wie man die Motivation aufrechterhält?**

Ich persönlich liebe Zitate als Motivationshilfe. So hat zum Beispiel Sebastian Kneipp sehr richtig gesagt: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

