



Joggen im Winter ist gesund – wenn man anschließend schnell trockene Kleidung anzieht.

Foto: dpa

# Nicht kalt erwischen lassen

**OPEN-WINDOW-EFFEKT** Nach anstrengendem Training ist die Immunabwehr geschwächt

Wer Sport treibt, zudem noch draußen, härtet sich ab, bleibt nach landläufiger Meinung fit und länger gesund. Unbestritten ist Bewegung gut für die Gesundheit. Deswegen ist auch die Erkältungsgefahr bei Freizeit- und Breitensportlern, die regelmäßig bis zu fünf Stunden pro Woche mäßigen Ausdauersport betreiben, geringer als bei Nichtsportlern.

## EXPERTENTIPP



Unser Autor Jörg Heinrich ist Diplom-Sportwissenschaftler bei der AOK Rheinland-Pfalz.

Bei Leistungssportlern, die häufiger trainieren und sich stark belasten, treten Erkältungen wesentlich häufiger auf – und zwar öfter noch als bei den Bewegungsmuffeln.

Direkt nach intensiven Belastungen ist der Körper äußerst anfällig für Infekte. Dieser sogenannte Open-Window-Effekt

entsteht durch einen starken Abfall der weißen Blutkörperchen, den Leukozyten. Sie sind die körpereigene Feuerwehr, dienen zur Bekämpfung von Krankheitserregern.

## Extremes Wetter birgt große Gefahr

Bereits beim Trainieren steigt ihre Zahl an, um aber gleich nach der anstrengenden Betätigung weit unter das ursprüngliche Ausgangsniveau zu fallen.

Infektionskrankheiten wie Grippe, Durchfall sowie Infekten der Harnwege sind so Tür und Tor – oder, um im Sprachbild zu bleiben, das Fenster zum Körper – weit geöffnet. Je nach Grad der Verausgabung und Umfang der Belastung hält dieser Effekt nach dem Training wenige Stunden, nach einem anstrengenden Wettkampf oder einem länger dauernden Trainingslager sogar bis zu drei Tage an.

Um in dieser sensiblen Phase das Fenster für die Krankheitserreger nur einen Spalt zu öffnen und auch möglichst schnell wieder zu schließen, muss man einige Dinge beachten. Zu-

nächst einmal sollte die Trainingsbelastung zur körperlichen Fitness passen, denn der starke Abfall der Immunabwehr ist vor allem ein Zeichen von Überlastung, verstärkt unter Umständen noch durch psychischen Stress.

Man muss auch den äußeren Bedingungen Rechnung tragen. Egal ob frostig kalt oder brütend heiß: Extreme Wetterbedingungen bergen eine zusätzliche Belastung. Das Trainingspensum muss dementsprechend reduziert werden.

Wind und Feuchtigkeit gehen eine unheilige Kombination ein und können den erhitzten Körper stark abkühlen. Schutz vor Wind ist deswegen insbesondere bei Pausen während und nach dem Training äußerst wichtig, wichtiger noch als Näsenschutz bei Regen. Als unterste Schicht hält ein Funktionsunterhemd die Haut weitestgehend trocken.

Direkt nach dem Training gilt es, schnell aus den verschwitzten Klamotten zu kommen. Auch bei frostigen Temperaturen ist deswegen ein kurzer Striptease nach dem Waldlauf auf dem Parkplatz und das An-

ziehen der trockenen Wechsel-sachen besser, als mit nassen Sachen heimzufahren. Eine Mütze für den verschwitzten Kopf darf man nicht vergessen.

## Mit Infekt unbedingt Trainingspause einlegen

Wer direkt vor der Haustür losläuft, hat dieses Problem erst gar nicht. Das abschließende Dehnprogramm kann man dann auch drinnen erledigen.

Ein ganz normaler Kakao als Recovery-Drink hilft bei der weiteren Regeneration. Wer dann noch für ausreichend Schlaf und genügend Pause bis zur nächsten Trainingseinheit sorgt, kann den Open-Window-Effekt damit möglichst klein halten und neben den Muskeln auch seine Immunabwehr stärken.

Falls man sich trotz aller Vorsicht doch einmal einen Infekt eingefangen hat, ist unbedingt eine Trainingspause bis zu einer Woche nach Abklingen der Symptome einzuhalten. Nur so kann man sich wirksam vor der Gefahr einer gefährlichen Herzmuskelentzündung schützen.