

Landessportbund-Gesundheitsexperte Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer:

Moderates Ausdauertraining stärkt in Zeiten von Corona das Immunsystem

Ein intaktes Immunsystem ist immer ein guter Schutz für den Körper. Dass Sporttreiben, richtig dosiert, das Immunsystem stärkt, ist bekannt. Für den Gesundheitsbeauftragten des Landessportbundes Hessen e.V., Professor Dr. Dr. Winfried Banzer, steht daher fest: „Ein moderates Ausdauertraining ist gerade jetzt, in der Zeit der Corona-Pandemie, eine hervorragende Möglichkeit die Abwehrkräfte zu stärken.“ Doch wie viel Bewegung ist gut und welche Sportarten sind besonders empfehlenswert?

Ein leichtes Ausdauertraining, so Banzer, „kann für den einen ein 20-minütiger zügiger Spaziergang und für den anderen eine schöne Radtour oder eine Joggingrunde sein. Auch wer nur kurz zum Einkaufen geht, sollte das Auto stehen lassen und stattdessen lieber laufen.“ Sportliche Höchstleistungen sind aber zu vermeiden, „denn zu hohe Trainingsintensitäten können zu einer kurzfristig höheren Infektanfälligkeit führen“, erklärt der Sportmediziner.

Neben einer Stärkung des Immunsystems und einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion wirkt sich Bewegung auch auf das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung positiv aus. Auf das Sporttreiben in der Gruppe, das liegt auf der Hand, muss aber im Moment verzichtet werden. Das Versammlungsverbot ist zwingend zu beachten. Und generell ist ein Abstand von 1,5 bis 2 Metern zu Menschen, die nicht im eigenen Haushalt leben, einzuhalten. „Spaziergehen oder Joggen kann man durchaus wunderbar alleine und das Abschalten gelingt dann manchmal sogar besser“, so Banzer.

Wie lässt sich nun Gymnastik in das Sportprogramm in der Zeit des Corona-Virus' einbeziehen? „Eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsgymnastik ist optimal“, macht der Experte deutlich und verweist auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Danach sind 150 Minuten ausdauerorientierte (moderate) Bewegung und muskelkräftigende Aktivitäten an zwei Tagen pro Woche ein gutes Maß. Menschen über 65 Jahre sollten zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche Gleichgewichtsübungen durchführen. „Das kann auch zu Hause im Wohnzimmer praktiziert werden“, empfiehlt Banzer. Hilfreich können hier verschiedene Online-Videos sein.

Auf ausreichende Bewegung sollten auch diejenigen achten, die derzeit im Home-office arbeiten. Die Arbeit durch „bewegte Pausen“ zu unterbrechen ist gesund und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Dazu sind keine speziellen Trainingsgeräte erforderlich. Vielmehr reicht das eigene Körpergewicht für Kräftigungsübungen aus. Alternativ können auch Wasserflaschen als Kleinhanteln benutzt werden. Ein weiterer Tipp: Teppichfließen und Gästehandtücher lassen sich gut

Landessportbund Hessen e.V.

Kommunikation und Marketing
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Fon 069 6789-262
Fax 069 6789-300

oeffentlichkeit@lsbh.de



www.landessportbund-hessen.de



www.facebook.com/lsbh



www.twitter.com/lsb_hessen



www.instagram.com/lsb_hessen

Unsere Premiumpartner



PRESSE.INFORMATION



für „Slide Fit“-Einheiten nutzen. „Die Not macht erfinderisch. Und wer weiß, vielleicht besinnen wir uns in der Krise wieder stärker auf die Dinge, die gut für uns sind“, so Banzer abschließend.

Landessportbund Hessen e.V.

Kommunikation und Marketing

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Fon 069 6789-262

Fax 069 6789-300

oeffentlichkeit@lsbh.de



www.landessportbund-hessen.de



www.facebook.com/lsbh



www.twitter.com/lsb_hessen



www.instagram.com/lsb_hessen

Unsere Premiumpartner

