

## Körperliche Fitness in Zeiten der Coronavirus-Bedrohung

Geschrieben von: Lorenz

Freitag, den 03. April 2020 um 13:23 Uhr

---

### Wie sportliche Aktivität das Immunsystem beeinflusst

## Körperliche Fitness in Zeiten der Coronavirus-Bedrohung

### Freitag 3. April 2020 - Paderborn (wbn). Begünstigt körperliche Fitness mildere Krankheitsverläufe?

Von seiten der Politik werden umfangreiche Maßnahmen getroffen, um die Erkrankung, die durch das neuartige Coronavirus ausgelöst wird, einzudämmen. Laut Fachleuten bleibt das Risiko einer Infektion für einen Großteil der Bevölkerung dennoch bestehen. Wie Sport das Immunsystem beeinflusst und damit zu einem möglicherweise milderem Verlauf der Krankheit beiträgt, erklärt Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger, Neurologe und Leiter des Sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn.

Fortsetzung von Seite 1

„Wenn es zu einer Infektion kommt, ist es vorteilhaft, gesundheitlich und in Bezug auf die eigene Fitness bestmöglich aufgestellt zu sein“, sagt Reinsberger, der sich in seiner Forschung mit klinisch-wissenschaftlicher Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik befasst. Der Mediziner ruft zum Handeln auf: „Die körperliche Leistungsfähigkeit und das Immunsystem zu stärken, ist essentiell – in Zeiten von Corona mehr denn je. Auch bislang nicht oder wenig Aktive sollten jetzt trainieren, wenn sie nicht an Krankheitssymptomen leiden. Sport erhält nicht nur die Fitness, sondern hilft dem Körper durch seine Wirkung auf die Abwehrkräfte dabei, mit Infektionen besser fertig zu werden“.

Gleichzeitig macht er deutlich: „Das Infektionsrisiko als solches wird nicht verringert. Das Virus betrifft fitte und weniger fitte Menschen gleichermaßen – aber die Verläufe sind vermutlich unterschiedlich.“

Eine zentrale Bedeutung kommt Reinsberger zufolge vor allem der Eigenregulation des

## Körperliche Fitness in Zeiten der Coronavirus-Bedrohung

Geschrieben von: Lorenz

Freitag, den 03. April 2020 um 13:23 Uhr

---

Immunsystems zu: „Neue Erreger provozieren Immunreaktionen, die in erster Linie dazu dienen, die Viren zu bekämpfen. Im Normalfall wird durch die Mechanismen der Eigenregulation sichergestellt, dass diese Reaktion nicht überschießt. Tut sie das doch, ist der komplette Organismus überlastet. Studien haben belegt, dass durch eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch die Prozesse der Eigenregulation optimiert werden. Das Ergebnis: Der Körper kann besser auf Infektionen reagieren.“

Sport trägt dazu bei, die körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken. Der Wissenschaftler rät unter anderem zu Ausdaueraktivitäten wie Joggen: „Eine moderate Intensität ist besonders zu empfehlen. Dabei wird das Immunsystem vermutlich am besten aktiviert. Von Extrembelastungen rate ich allerdings ab“.

Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und verschiedene Organe wie insbesondere die Lunge seien ebenfalls von der medizinischen Forschung bestätigt, so Reinsberger, der in diesem Zusammenhang auch auf die positive Wirkung von Sport auf Gehirn und Psyche verweist. Darüber hinaus sei der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und dem Verlauf schwerer Erkrankungen in der Medizin zunehmend in das Blickfeld gerückt.