

Vom Holzhacken zum Nordic Walking

Wie das Kneippsche Element Bewegung das Immunsystem stärkt

Was fällt Ihnen spontan ein beim Thema Kneipp und Immunsystem? Wassertreten? Das ist wohl die bekannteste Kneippsche Anwendung. Der thermische Reiz auf der Haut fördert die Durchblutung und regt gezielt die körpereigene Abwehr an. Die beste Wirkung auf das Immunsystem erzielt man aber durch eine Kombination aus allen fünf Kneippschen Elementen, die neben Wasser- auch Heilpflanzenanwendungen, gesunde Ernährung, einen ausgeglichenen Lebensstil und Bewegung beinhalten. Gerade die Wirkung des Kneippschen Elements Bewegung auf das Immunsystem wird oft unterschätzt. Wer dabei allerdings auf das Motto „Viel hilft viel“ setzt, wird nicht zum Ziel kommen, weiß Dr. Hans-Georg Eisenlauer, Orthopäde und Vizepräsident des deutschen Kneipp-Bundes. „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes zu viel oder zu wenig setzt an Stelle von Gesundheit die Krankheit.“ Dieses Zitat von Sebastian Kneipp trifft nämlich auch auf die Bewegung zu. Bewegung beeinflusst den ganzen Menschen mit seinen Haltungs- und Bewegungsorganen (Sehnen, Muskel/Faszien, Bändern, Knochen, Gelenken) dem Herz- Kreislaufsystem, den Inneren Organen, dem Gehirn und Nervensystem sowie der Psyche. Auch ist der Einfluss der Bewegung auf das Immunsystem, den Kneipp beobachtete, zwischenzeitlich wissenschaftlich belegt.

„Dass Bewegung allgemein gesund ist, wissen wir. Doch auch unser Immunsystem profitiert von körperlicher Ertüchtigung. Der Körper schüttet vermehrt Adrenalin aus, was wiederum zur schnelleren Vermehrung von weißen Blutkörperchen wie B-Lymphozyten und T-Lymphozyten führt. So wird das Immunsystem widerstandsfähiger“, erklärt Mag. Georg Jillich, Sportwissenschaftler und Präsident des österreichischen Kneippbundes. Er rät zu moderaten Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und Fahrradfahren an der frischen Luft. Zu intensiver Sport kann aber auch das Gegenteil bewirken. Wer sich sehr verausgabt, sollte unbedingt auch auf Ruhephasen achten. Im Idealfall verteilt man die Bewegungseinheiten regelmäßig über die ganze Woche.

Besser regelmäßig

Dem stimmt auch Dr. Hans-Georg Eisenlauer zu. Denn Bewegung mit höchster Intensität, wie sie bei vielen Sportarten im Training und Wettkampf durchgeführt wird, schwäche das Immunsystem für eine kurze Zeit oder wenige Tage. Verstärkt werde das bei länger dauernden Belastungen über vier Stunden durch eine vermehrte Cortisolausschüttung. In der Zeit nach der Belastung komme es vermehrt zu Atemwegserkrankungen, was dazu führe, dass bei vielen Sportlern eine Substitution durch Nahrungsergänzungsmittel und das Immunsystem stimulierende Medikamente die Folge sei. Grund für das vorübergehend „schwächelnde“ Immunsystem sei eine Funktionseinschränkung in der sogenannten Nachbelastungsphase durch eine Verringerung der Anzahl an Lymphozyten und einer geminderten Aktivität der Killerzellen, die während der Belastung durch einen Konzentrationsanstieg der Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin erhöht waren.

Und an diesem Punkt kommen Kneipps Beobachtungen und die moderne Wissenschaft zum gleichen Schluss: Bei moderater Bewegung wird dieser negative Einfluss auf das Immunsystem nicht beobachtet, sondern sogar eine Vermehrung der Immunzellen und eine Steigerung der Aktivität der Killerzellen, die uns vor Infektionskrankheiten aber auch der Ausbreitung von Tumorzellen schützen. Diese Reaktion des Immunsystems und der zusätzliche mechanische Einfluss der Steigerung des Herzminutenvolumens, die Erhöhung des Blutdrucks mit der damit verbundenen Mehrdurchblutung vorher minderdurchbluteter Gebiete, beeinflussen das Immunsystem positiv.

Vorbildlich fit

Die positive Reaktion des Immunsystems ist also abhängig von der Dauer und der Intensität der Bewegung. Moderates Ausdauertraining, auch Kraftausdauertraining, im Bereich von 40-60 % der maximalen Sauerstoffaufnahme über 1-2 Stunden wirkt als positiver Reiz. Wenn Sebastian Kneipp zu seiner Zeit Dreschen, Holzhacken, Spaziergehen mit Körperübungen, Lungengymnastik und die aufkommende Zimmergymnastik, die in entsprechenden Werken beschrieben wurde, empfohlen hat, so sind das heute aerobe Ausdauerbelastungen wie Nordic Walking, Wandern, Radfahren und Schwimmen. Eine Belastungssteuerung ist dadurch möglich, dass die Intensität so gewählt wird, dass eine Unterhaltung möglich ist. Somit entspricht die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffverbrauch. Die Belastungsdauer sollte mindestens 20 Minuten betragen.

Was bei Erwachsenen oft eines konkreten Trainingsplans bedarf, ist bei Kindern ein natürliches Bedürfnis. Sie haben einen inneren Bewegungsdrang und Freude am Entdecken. Da liegt es nahe, ihnen verschiedenste sportliche Aktivitäten und Bewegungsformen zu zeigen und auszuprobieren zu lassen. Um den Spaß am Sport bei den Jüngsten zu wecken, gibt es einen wesentlichen Faktor, den Mag. Georg Jillich kennt: „Die Vorbildwirkung der Erwachsenen darf dabei keinesfalls unterschätzt werden.“ Also runter von der Couch und rein in die Sportschuhe!