

Checkliste zur Stärkung der Immunabwehr

Aspekte der Lebensführung

- Schlafe ich ausreichend?
- Ernähre ich mich gesund, also bedarfsgerecht?
- Unterlasse ich übertriebene Hygiene im häuslichen Bereich?
- Nehme ich Hygiene in allen Bereichen, die mehreren fremden Personen zugänglich sind, ausreichend ernst?
- Sorge ich für rasche und nachhaltige Sanierung von Infektionen/Entzündungen an/in meinem Körper?
- Versorge ich Verletzungen der Haut und der Schleimhäute (Grenzflächen!) ausreichend?
- Meide ich Ansteckungsrisiken (Körperkontakte, Menschenansammlungen), so weit möglich?
- Passe ich meine Bekleidung so gut wie möglich an die jeweils herrschende Witterung an?
- Achte ich darauf das Austrocknen meiner Schleimhäute in trockener Umgebungsluft zu verhindern?
- Widme ich der Vermeidung von objektiv unnötigem Stress (Beruf, Beziehungen, Sport) ausreichend Aufmerksamkeit?

Aspekte der Risikominimierung für Läufer

- Achte ich auf ausreichend Regeneration (Ruhetage, Regenerationswochen, erhöhter Schlafbedarf)?
- Vermeide ich Unwuchten im Trainingsgeschehen?
- Muss ich mich besonders vorsehen, weil ein Wettkampf oder eine Trainingseinheit das Immunsystem besonders schwächt (sehr langer oder intensiver Lauf)?
- Muss ich mich besonders vorsehen, weil meine Belastung über längere Zeit sehr hoch war (häufige anaerobe Belastungen, Trainingsumfang > 100 km/Woche, Regenerationsdefizit)?
- Ernähre ich mich im Hinblick auf den erhöhten Nährstoffverbrauch beim Training ausreichend, gesund, bedarfsgerecht?
- Beuge ich durch organisatorische Maßnahmen dem Auskühlen vorm, beim und nach dem Training vor?
- Beschränke ich die gemeinsame Nutzung von Geräten und Einrichtungen auf das wirklich notwendige Maß?
- Sollte ich bei langen Trainingseinheiten Kohlenhydrate während der Trainingseinheit zu mir nehmen (am besten im Getränk), um den „open window“ Effekt zu minimieren?

Zusätzliche Maßnahmen zur Verbesserung der Immunabwehr

- Nutze ich regelmäßig Saunabäder zur Stimulierung der Körperabwehr?
- Sind eventuell Anwendungen wie Wechselduschen, Kneippgüsse oder Tautreten zur Stimulierung meiner Körperabwehr sinnvoll?
- Ist mein Trainingsaufwand sehr hoch oder befinde ich mich in einer anders nicht abwendbaren Mangelsituation der Ernährung, so dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist (Wertvolle Eiweiße! Vitamine! Mineralstoffe! Zur sinnvollen Substitution auf jeden Fall an einen Sportarzt wenden!)?
- Neige ich zu häufigen Infekten, so dass an eine Gabe von Immunstimulanzien zu denken ist (Auf jeden Fall den Haus- oder Sportarzt konsultieren!)?

Sport bei sich anbahnender oder bestehender Infektion

- Sollte ich pausieren, weil ich spüre, dass mein Körper „etwas ausbrütet“?
- Ein Infekt der Atemwege ist ausgebrochen. Also pausiere ich bis alle Symptome abgeheilt und die Atemwege wieder frei sind.
- Gegen die Infektion nehme ich ein Antibiotikum ein. In dieser Zeit unterlasse ich Ausdaueranstrengungen!**
- Ich spüre erhöhte Temperatur und habe sie mit einer Messung bestätigt. Ab 38,5°C verzichte ich definitiv auf jede Anstrengung (Gefahr einer Herzmuskelentzündung)!!**