



SONNENBERG-APOTHEKE

Presstext: SPITZNER AM GMBH

Wenn beim Laufen dem Immunsystem die Puste ausgeht

Nach intensivem Training haben Erreger von Atemwegsinfekten oft leichtes Spiel. Sportmediziner kennen das Phänomen. Ursache ist die empfindliche Balance zwischen Sport und Immunsystem. Ein afrikanischer Pflanzenextrakt ist hier eine wirksame Hilfe.

Hunderttausende begeisterte Läufer gehen nach Feierabend und am Wochenende in die freie Natur, um sich ganz ihrem Hobby hinzugeben. Nach Stress im Job kann nun die Erholung kommen: Die Anstrengungen beim Laufen setzen im Körper Glückshormone (so genannte Endorphine) frei - man fühlt sich in Hochform. Erholung pur und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun - das jedenfalls denken die meisten Läufer - und wundern sich, warum sie trotzdem immer wieder Atemwegsinfekte bekommen. Denn, was eben noch ein Hochgefühl vermittelt hat, führt nicht selten in den kommenden Stunden zu den ersten Anzeichen einer Erkältung, wie z. B. Halskratzen und Schnupfen. Der richtige Atemwegsinfekt ist dann oft nicht mehr weit.

Intensives Training - hohes Infektrisiko

Kaum ein Läufer weiß, dass nach jeder intensiven sportlichen Belastung von mehr als einer Stunde das Immunsystem für mindestens 4 bis 6 Stunden ziemlich geschwächt ist. Sportmediziner nennen dies den "Open-window-Effekt", der den Attacken von Infakterregern, wie Viren und Bakterien, Tür und Tor öffnet. Zudem atmet der Läufer sehr schnell, dadurch kühlen die Schleimhäute der Atemwege aus und verlieren Feuchtigkeit. Das beeinflusst die Abwehrfunktion der Schleimhäute, so dass Krankheitskeime hier den idealen Nährboden finden, um sich auszubreiten.

Trainingspause bei Infekten - frustrierend, aber wichtig

Die lästigen und unangenehmen Infekte zwingen den Läufer, über einen längeren Zeitraum mit dem Sport zu pausieren. Denn sonst drohen Rückfälle, Verschleppung oder gar eine gefährliche Herzmuskelentzündung.

So weit muss es aber gar nicht erst kommen, denn man kann einiges unternehmen, um einem Atemwegsinfekt vorzubeugen: Vor dem Laufen den Trainingszustand überdenken, beim Sport dann atmungsaktive, winddichte Funktionskleidung tragen, im Anschluss Zugluft meiden, alsbald die feuchte Sportkleidung ausziehen und - ganz wichtig - den Durst nach dem Sport nicht mit alkoholischen Getränken löschen!

Geheimtipp: Infektabwehr aus der Natur

Aber man kann noch mehr tun: Schnell wirksam und natürlich können Bronchitis & Co. mit Umckaloabo®, dem Wurzelextrakt aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie, bekämpft werden. Das rein pflanzliche Arzneimittel überzieht die Schleimhäute des Atemtraktes mit einem Schutzfilm, der das Anheften von Krankheitserregern verhindert. Außerdem mobilisiert Umckaloabo® körpereigene Abwehrzellen, die Viren abtöten, hindert Bakterien

an der Vermehrung und wirkt schleimlösend. Die positiven Konsequenzen: Schnelle Beschwerdefreiheit bei sehr guter Verträglichkeit, rasche Wiederaufnahme des Trainings sowie wirksame Verhinderung von Rückfällen. So kann man rasch wieder in die Joggingschuhe schlüpfen und Erholung pur unbeschwert genießen.

(Zeichen: 2.614)



Sonnenberg-Apotheke Chemnitz

Fürstenstraße 55, 09130 Chemnitz

Tel. 0371 4021 211, Fax: 0371 4021 222

<http://www.sonnenberg-apotheke.de>, Email: Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de