Vit. D + Zink! Trinken 86kg x 3% = 2,7l + gl. KöRu Beilage

Foto: Martina Goyert

Gesundheit

„Vielen fehlt im Winter das Vitamin D"

Der Kölner Sportprofessor Ingo Froböse erklärt, wie wir unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken können

Herr Froböse, warum sind wir im Winter häufiger krank?
Unter anderem deshalb, weil wir uns an die Feuchtigkeit und Kälte noch anpassen müssen. Wir brauchen eine gewisse Zeit, von der Wärme in die Kälte zu kommen und umgekehrt. Das ist eine Stresssituation für den Körper, hormonelle Prozesse verändern sich. Wir haben im Winter außerdem weniger Licht und Sonne, auch das wirkt sich aus. Diese Umstellungszeiten merken wir: Wir werden träge, wir bekommen manchmal den Blues. Außerdem haben in diesen Zeiten die Viren und Bakterien Hochkonjunktur.

Was macht Stress mit dem Immunsystem?
Wer viel Stress hat, bei dem wird das Immunsystem im Körper unterdrückt, weil wir aktiv sein müssen oder wollen. Das Immunsystem arbeitet besonders intensiv von 22 bis zwei Uhr, damit wir im Tagesverlauf eine Art Energiebooster haben. Wenn wir erkältet sind, gehen wir oft früh ins Bett, weil unser Körper uns regelrecht dazu zwingt. Wer seinem Immunsystem etwas Gutes tun will, geht auch, wenn er gesund ist, früh ins Bett und bleibt nicht vor der dritten Talkshow hängen.

Wie kann ich mein Immunsystem noch stärken?
Nicht nur Stress meiden, sondern möglichst oft Entspannung herbeiführen. Sport und körperliche Aktivität können dafür ein Ventil sein, aber der Stress muss weg, wie auch immer. Außerdem müssen wir dem Immunsystem Futter geben, damit es sich aufbauen kann. Umso weniger verstehe ich, dass sich Menschen selbst bei Erkältungen nicht vernünftig ernähren. Das Immunsystem liebt Proteine, also Fisch oder Fleisch, Tofu- und Sojaprodukte, Käse, aber auch Linsen, Hülsenfrüchte. Das muss dann viel mehr auf die Agenda. Neben Proteinen braucht er vor allem Vitamine.

Was machen Vitamine genau?
Vitamine sind an vielen biochemischen Prozessen beteiligt, auch an der Arbeit des Immunsystems, um es leistungsfähiger zu machen. Das ist wie ein Treibstoff. Im Winter fehlt uns vor allem Vitamin D, weil wir zu wenig Sonne haben. Ich empfehle immer, im Winter den Vitamin-D-Spiegel checken zu lassen. Bei den meisten ist der rund um Weihnachten total im Keller, deswegen sind in der Zeit viele krank. Ich substituiere von Oktober bis März, um meinen Vitamin-D-Spiegel hochzuhalten. Empfehlen würde ich auch Zink, das dient der Zellgesundheit.

„Viel Stress unterdrückt das Immunsystem

Kann ich mir Vitamin D und Zink aus der Drogerie holen?
Ja, die Qualität dort ist gut. Nur bitte nichts aus dem Internet bestellen, das aus China kommt. Und man sollte diese Stoffe in Kombination mit Fett zu sich nehmen und nicht einfach nur ein Glas mit einer aufgelösten Tablette trinken. Den Fehler machen viele, dann landet aber alles ungenutzt im Porzellan.

Wie wichtig ist Trinken?
Sehr wichtig. Denn die Immunzellen müssen dorthin kommen, wo sie ihre Arbeit verrichten. Das wichtigste Transportmittel dafür ist Wasser, das 50 bis 60 Prozent unseres Körpergewichts ausmacht. Wir sollten etwa 30 Milliliter pro Kilo Gewicht trinken. Bei meinen 72 Kilo sind das 2,2 Liter pro Tag. Ohne Sport. Die meiste Flüssigkeit sollte man in den ersten Stunden des Tages trinken, dann hat man schon viel richtig gemacht. Wir kommen ja relativ trocken aus der Nacht.

Welcher Sport ist gut für das Immunsystem?
Es kommt vor allem auf die Dosis an. Viele Sportler werden vor Wettkämpfen plötzlich krank, weil sie davor intensiver trainiert haben. Das geht dann manchmal über die Grenze des Immunsystems hinaus. Moderater Ausdauersport ist genau die richtige Stimulation. Laufen ohne zu schnaufen ist das Motto.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE SARAH BRASACK

Podcast „Fit im Winter"

Im neuen Podcast „Fit im Winter" erklärt Ingo Froböse, wie Sie gesund und aktiv durch den Winter kommen. In sechs Podcast-Folgen spricht der Kölner Sportwissenschaftler unter anderem über die Vermeidung von Winterspeck, sportliche Maßnahmen gegen das Frieren, Outdoor-Sport und Wohnzimmer-Workout. Hören Sie „Fit im Winter" mit der ausführlichen Version dieses Interviews kostenfrei überall dort, wo es Podcasts gibt (Spotify, Apple) – oder auch online: »www.ksta.de/podcast