



# FIT UND XUND #40

## WIE STÄRKE ICH MEIN IMMUNSYSTEM?

Dieser Tage lesen wir immer wieder von einem gesunden Immunsystem. Doch wie schaffen wir es, dieses aufrecht zu erhalten? Ein gesundes Immunsystem steht auf drei Pfeilern: gesunde Ernährung, Bewegung, Erholung/Schlaf.

Zum Thema Ernährung halte ich mich zurück. Nur so viel: Jetzt, wo viele zwangsverordnet mehr Zeit zum Kochen haben, nutzt diese auch!

Zur Bewegung: Unsere Region hat zum Glück viel Platz in der Natur. Wir können uns auch im Freien aus dem Weg gehen. Solange wir uns noch Draussen frei bewegen dürfen, sollten wir dies auch

tun – unter Berücksichtigung der Präventionsmassnahmen des Bundes. Ein moderates Ausdauertraining tut unserem Herz-Kreislaufsystem gut, ein Spaziergang an der Frühlingssonne hilft unserem mentalen Wohlbefinden.

Viele gehen davon aus, dass Muskeln nur dazu da sind, um uns Bewegung, eine gute Haltung und gutes Aussehen zu ermöglichen. Doch eine ganz wichtige Funktion wird oft vergessen: Muskeln sind das grösste Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers.

Die Muskulatur hat einen grossen Einfluss auf die

Produktion von Hormonen und hormonähnlichen Botenstoffen. Zytokine und andere von Muskelzellen produzierte oder freigesetzte Peptide, die para-, auto- oder endokrine Effekte haben, bezeichnet man als Myokine. Und jetzt wieder vereinfacht und besser verständlich: Myokine werden beim Training aus den Muskeln ausgeschüttet und stärken unser Immunsystem. Unten finden Sie sieben Übungen in einer Einsteigervariante und einer etwas anstrengenderen Version.

Der dritte Pfeiler eines starken Immunsystems ist ein erholsamer Schlaf. Man sollte meinen, wir hätten nun mehr

Zeit dafür. Doch viele können nicht ruhig schlummern, der Kopf, die Gedanken spielen verrückt. Darum: Verlieren Sie Ihren Humor nicht! Glückshormone vertreiben Stresshormone. Wenn Sie mit Ihrem Schatz zuhause sind, dann berühren Sie sich, geben Sie ihm ein Gefühl von Geborgenheit. Vermeiden Sie Medienkonsum vor dem Einschlafen. All das, was aktuell in den Spätnachrichten läuft, ist Gift für Ihre Seele. Versuchen Sie mit positiven Gedanken einzuschlafen. Dafür erinnere ich mich im Bett liegend an drei positive Dinge, für die ich im Laufe des Tages dankbar war.



Blieben Sie gesund!  
Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit ABC Fitness, Rheinau



### Tiefe Kniebeuge, 90 Sek.

- o hüftbreiter Stand
- o Zehen zeigen nach aussen
- o Arme über Kopf
- o möglichst aufrechte Haltung
- o Gesäss geht nach hinten unten
- o Gewicht auf Fersen (einfacher: Ferse auf Buch stellen)
- o 3 Sek. unten bleiben und wieder aufrichten

### Ausfallschritt, 60 Sek.

- o hüftbreiter Stand
- o abwechselnd re/li grosser Schritt nach vorne
- o Zehen zeigen nach vorne
- o hinteres Knie senkt sich zum Boden



### Liegestützen, 4x5 + 1x Maximum mit 60 Sekunden Pause

- o Wählen Sie die Position so, dass obige Anzahl möglich ist. Das kann an der Wand, auf einem Tisch, zwischen zwei Stühlen oder am Boden sein
- o beide Hände und der Kopf bilden ein Dreieck
- o Schultern bleiben immer über den Händen
- o Bauch anspannen beim Hochdrücken, damit Sie sich nicht in ein Hohlkreuz drücken.

### Trizeps-Dip, 60 Sek.

- o Mit dem Rücken zum Stuhl oder Tisch. Die Fläche sollte zwischen knie- bis hüfthoch sein. Je niedriger diese ist, desto schwieriger wird die Übung
- o Handfläche so absetzen, dass die Kante mit den Fingern umgriffen werden kann
- o Mit den Füssen nach vorne wandern (je gestreckter, desto anstrengender)
- o Ellbogen beugen und Körper nahe an der Kante senken, bis die Oberarme parallel zum Boden sind
- o nach oben stemmen, Arme strecken



### Planke, 60 Sek.

- o Ellenbogenstütz, Ellenbogen unter den Schultern platzieren
- o Füsse hüftbreit
- o Fussspitzen aufgestellt
- o Bauch anspannen und Position halten
- o Variante strenger: abwechselnd ein Bein abheben
- o Variante einfacher: Knie abstellen und leicht heben



### Seitwärts-Stütz, 60 Sek.

- o Ellenbogenstütz, Ellenbogen ist unter der Schulter
- o von Kopf bis Fuss gerade Linie (einfacher: unteres Knie macht einen 90-Grad-Winkel)
- o Hüfte heben
- o Varianten: Hüfte leicht auf und ab bewegen oder Hüfte heben und oberes Bein abspreizen.



### Beinheber, 90 Sek.

- o Rückenlage
- o unterer Rücken drückt flach in den Boden, dies immer beibehalten
- o Beine zeigen 80 Grad nach oben
- o re/li abwechselnd langsam ein Bein gestreckt senken bis knapp über Boden und genauso langsam wieder anheben (einfacher: senkendes Bein anwinkeln. Je näher die Ferse beim Gesäss ist, desto einfacher)