

Buchtipp: Fitness fürs Immunsystem

Immunsystem und Ausdauersport, eine besondere Beziehung. Sie bekommen die wichtigsten Tipps für ein starkes Immunsystem, die Wechselbeziehung zwischen körperlicher Aktivität, physischer Verfassung und der körpereigenen Abwehr. Weiter sind in diesem Buch Themen rund um Sporternährung und Regeneration verständlich erklärt.

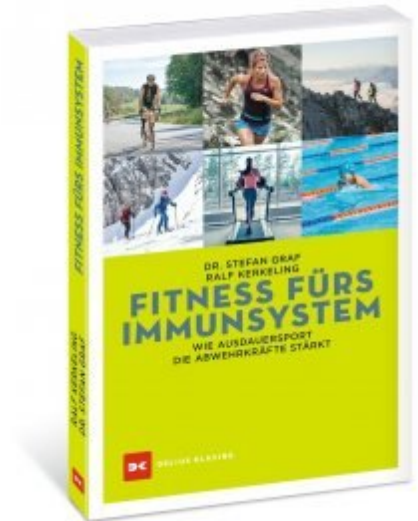
Ausdauersport ist ein wirksames Gegenmittel gegen Krankheitserreger. Selten wird hinterfragt, ob Sport das Immunsystem stärkt. Viele Freizeitsportler haben die Erfahrung gemacht, seltener krank zu werden als Nicht-Sportlerinnen und Sportler.

Die Abwehr krankmachender Viren und Bakterien ist eine wichtige Funktion unseres körpereigenen Immunsystem, das mit der individuellen Bewegung gestärkt wird.

Dabei ist es nicht entscheidend, wie viel Sport betrieben wird: Der Körper bekommt mit der Bewegung den Power, das eigene Immunsystem zu stärken, sich gegen Angriffe von Krankheitserreger rasch und wirkungsvoll zur Wehr zu setzen. Denn gerade in dieser Zeit sind starke Abwehrkräfte wichtig.

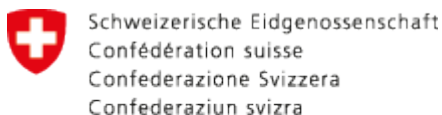
Die Intensität, die richtige Ernährung sowie die Wichtigkeit der Regeneration werden in diesem Buch aufgegriffen, und Sie erhalten praktische Empfehlungen, was Sie sportlich tun oder vermeiden sollten, um das Immunsystem zu in Topform zu bringen.

Sabina Wolfensberger Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Graf, S., & Kerkeling, R. (2021). [Fitness fürs Immunsystem : wie Ausdauersport die Abwehrkräfte stärkt \(1. Auflage\)](#). Delius Klasing Verlag.

Quelle: [Delius Klasing Verlag](#)



Bundesamt für Sport BASPO