

EIN STURM ZIEHT AUF

Kurzfristig können Infektionserreger ungehindert wie durch ein offenes Fenster in den Körper eindringen: Was man über das Open-Window-Phänomen wissen muss – und warum sich gerade Sportler warm anziehen sollten. VON BELINDA FIEBIGER

» Wem es schwerfällt, sich zugleich auf zwei Tätigkeiten zu konzentrieren, der kann nachvollziehen, dass auch der menschliche Körper einmal überfordert ist. Nach einer ausgiebigen Sporteinheit oder einem Wettkampf zum Beispiel ist der Organismus beschäftigt, die belastungsbedingten Schäden zu tilgen. Routinearbeit, aber dadurch ist das Immunsystem abgelenkt – und vernachlässigt seinen Job als „Türsteher“. Der Open-Window-Effekt bezieht sich auf genau diesen Zeitraum der erhöhten Anfälligkeit, in der Viren, Bakterien und andere Erreger – und in bester Partycrasher-Manier – in den Körper eindringen können. „Anfällig

sind vornehmlich leistungsorientierte Athleten nach entsprechend intensiver Trainingseinheit“, so Ronald Ecker, Arzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin aus Marchtrenk. Weniger gefährdet seien hingegen gesundheitsbewusste Präventivsportler, die beim Auspowern eher im moderaten Bereich bleiben.

Vor allem Triathleten kennen das Phänomen oft sehr gut. Da sie drei Sportarten beherrschen müssen, neigen sie dazu, eher zu viel als zu wenig zu trainieren. Dabei wäre eine adäquate Regenerationsphase keine Zeitverschwendung, sondern integraler Teil eines Trainingsprogramms. Nur so »

kann der Körper weiter seine volle Leistung bringen bzw. sie ausbauen.

BITTENICHT STÖREN. Wie lange diese Pause anhalten sollte, ist von Art und Dauer der Sportart sowie Alter des Athleten abhängig. „Meines Wissens nach gibt es keinen Richtwert“, erklärt Ecker, der selbst passionierter Langstrecken- und Trail-Läufer ist. „Da geht es um subjektives Empfinden und die eigenen Erfahrungswerte.“ Dazu passt, dass auch Mikrobiologe und Komplementärmediziner Josef Beuth in seinem Buch „Gesund durch Sport“ (Haug Verlag) eine relativ große Schwankungsbreite angibt: Demnach kann der Open-Window-Effekt bei mäßigem Joggen 45 Minuten, aber auch drei Stunden andauern, bei einem intensiven Krafttraining bis zu 72 Stunden.

Dass die Erholungszeit doch zu kurz war, kann sich durch grippale Infekte, Bronchitis oder andere Infektionen der Atemwege bemerkbar machen. „In den Wintermonaten besteht eine höhere Anfälligkeit als in der warmen Jahreszeit“, so Ronald Ecker. „Hinsichtlich der Dauer bleibt das Fenster für eine Infektion aber immer gleich.“ Durch Präventivmaßnahmen lässt

sich das Erkrankungsrisiko vermindern: indem etwa die verschwitzte Sportkleidung gleich nach dem Training gegen trockene gewechselt oder eine Dusche genommen wird. Zur Stärkung des Immunsystems rät der Mediziner zudem, auf eine qualitativ hochwertige Ernährung zu setzen, im Winter allfällig auch auf Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C und D sowie in intensiven Sportphasen auf Zink. Eine vorhergehende Mikronährstoffanalyse gibt Aufschluss, wo es Bedarf gibt.

Bei einem bereits bestehenden Infekt herrscht ein absolutes Sportverbot, „bei Fieber oder systemischen Symptomen wie Gliederschmerzen und Schläppheit“, so Ecker. Frühestens zwei Tage nach Ende der Beschwerden sei ein vorsichtiger Wiedereinstieg möglich. Wer zu früh beginnt, setzt sich einem hohen Risiko aus: „Meiner Meinung nach ist die Dunkelziffer an leichten Herzmuskelentzündungen im Rahmen von viralen Infekten hoch“, warnt der Experte. Nur bei lokalen Symptomen – nur Schnupfen oder nur Halsweh – ist ganz moderate Bewegung in Ordnung.

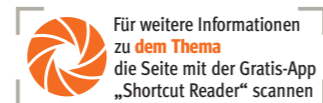
Um die Balance zwischen Sport und Regeneration zu finden, kann Ronald Ecker Orientierung geben: „Aus präventivmedizinischer Sicht bildet eine Trainingszeit von zwei bis vier Stunden pro Woche aufgeteilt auf drei bis vier Tageseinheiten ein ideales, regeneratives Ausdauertraining. Die Intensität bei rein gesundheitlichen Zielen bleibt dabei im mittleren Bereich – also im Wohlfühltempo. Beim Joggen sollte zum Beispiel noch das Sprechen in ganzen Sätzen möglich sein.“ Kann man nur mehr einige Wörter aneinanderfügen, befindet man sich bereits im mittleren Intensitätsbereich, wo Leistung aufgebaut wird. Sich zuvor sportmedizinisch testen zu lassen, ist ratsam. So können gefährdende Erkrankungen ausgeschlossen und realistische Trainingsziele abgeklärt werden.

Wer sich mit dem Open-Window-Effekt auseinandersetzt, kann so vielleicht den nächste Sturm an Infekten einfach an sich vorüberziehen lassen. ☞



„Wie lange der Open-Window-Effekt nach dem Sport anhält, ist individuell unterschiedlich. Da geht es um subjektives Empfinden und die Berücksichtigung der eigenen Erfahrungswerte.“

Ronald Ecker,
Arzt für Allgemeinmedizin und
Sportmedizin, roneck-sportmed.at



FOTOS: SANDSUW/ISTOCKPHOTO.COM; HOLZINGER GERHARD WWW.ART-STUDIO.AT



AUF DURCHZUG: WO DER OPEN-WINDOW-EFFEKT NOCH AUFTRITT

Nicht nur nach Abschluss einer intensiven sportlichen Belastung steigt das Risiko, sich eine Erkältung, Grippe oder andere Krankheit einzufangen. Auch in anderen, vor allem psychisch herausfordernden Situationen – positiven wie negativen – kann sich das Fenster für Krankheiten öffnen.

→ Zu den „positiven“ Auslösern zählt ein erfolgreicher Geschäftsabschluss, eine gemeisterte Prüfung, der Urlaubsantritt oder eine überstandene Operation eines Familienmitglieds. Nach großer mentaler Anstrengung lässt der Stress plötzlich nach – der Organismus wird anfällig für Infektionserreger.

→ Zu den negativen Belastungen, die den Open-Window-Effekt ebenfalls heraufbeschwören können, gehören Ereignisse wie Verlassenwerden, Kündigungen oder ein Todesfall.

Das Open-Window-Phänomen umschreibt vor allem (aber nicht nur) die immunologische Lücke nach dem Sport