**Ausdauersport**

**Chronische Entzündungen ausbremsen**

**(März/April 2016) Wenn Tageslänge und Temperaturen deutlich zulegen, steigt auch wieder die Lust, sportlich aktiv zu werden. Regelmäßige Bewegung senkt nicht nur nachweislich das die Anfälligkeit für Infekte, sondern könnte auch chronischen Entzündungen entgegenwirken, so die SIGNAL IDUNA.**

Bei chronischen Entzündungen verbleibt das Immunsystem in einem kontinuierlichen, Alarmzustand. Dabei laufen die Entzündungsprozesse auf einem so niedrigen Niveau ab, dass sie lange unbemerkt bleiben. Dies ist besonders häufig auch bei körperlich inaktiven oder älteren Menschen der Fall. Auch wenn chronische Entzündungen oft nicht das subjektive Wohlbefinden beeinträchtigen, sind sie nicht ungefährlich: So sind sie wahrscheinlich mitverantwortlich unter anderem für die Entstehung von Herzerkrankungen, Diabetes sowie von bestimmten Krebsarten.

Sport nun kann dazu beitragen, dass aufgrund der Muskelaktivität am Ende einer komplexen Reaktionskaskade die nicht erwünschte chronische Immunreaktion ausgebremst wird. Hierbei scheint Ausdauersport effektiver zu sein als Leistungssport. Warum aber „kann“? Es gibt Anzeichen, dass auch genetische Faktoren eine Rolle spielen: Nicht bei allen Menschen wirkt Sport in dieser Hinsicht gleichermaßen. Kein Grund aber, von sportlicher Betätigung abzusehen, so die SIGNAL IDUNA. Messbar ist der Effekt trotzdem – unabhängig von der genetischen Disposition.

Empfehlung der SIGNAL IDUNA: Wer nach einer längeren Sportpause wieder einsteigen oder sogar zum ersten Mal sportlich aktiv werden möchte, sollte sich vorher auf jeden Fall medizinisch durchchecken lassen.