

IMMUNFUNKTION IM SPORT

Häufigste Erkrankung bei Athlet/innen Erkrankungen der oberen Atemwege

Ursachen für geschwächte Abwehrkräfte

Zu wenig essen (Energie & Nährstoffe)

Training und Erholung nicht ausgeglichen

Zu viel Stress (physisch oder psychisch)

Zu wenig Schlaf

...



Tipps zur Vermeidung einer Ansteckung

Nr. 1: Händewaschen!

Nicht in Auge / Nase fassen

Kontakt mit Kranken meiden

Händeschütteln minimieren

...

Wichtigste Ernährungsmaßnahme zur Stärkung des Immunsystems: Genügend essen!

Hilft Vitamin C bei/gegen Erkältung? Generell nicht, aber dafür Zink-Lutschtabletten minimal.