



Der Wartebereich der Praxis in der Drakestraße

Physiotherapie von Behr

Wie stärke ich meine Abwehrkräfte in Zeiten von Corona?

Ein Interview der Physiotherapie von Behr mit dem Sporttherapeuten Arthur Jankowski

Arthur Jankowski ist interdisziplinärer Gesundheitscoach und hat seit mehr als 18 Jahren Behandlungserfahrung im Sport, in verschiedenen olympischen und nicht olympischen Sportarten. Sein beruflicher Werdegang führte ihn von der Kreisliga in die Champions League. Nach seinen letzten Olympischen Spielen 2016 zog er sich aus den olympischen Sportarten zurück und setzt seitdem seinen Fokus auf den Profifußball in ganz Europa. Er ist der Gründer und Kopf des AJ Performance Konzeptes und seit mehr als zwölf Jahren als Dozent für verschiedene Fortbildungen tätig.

KURZVITA

- von 2008–2016 Sportfördergruppe der Bundeswehr
- Olympische Sommerspiele 2012 in London

- Olympische Winterspiele 2014 in Sotschi
- Olympische Sommerspiele 2016 in Rio de Janeiro
- Seit 2015 mit Fokus auf dem Profi-Fußball
- Betreuung von Spielern aus ganz Europa

*Corona Schutz:
Dein Immunsystem
natürlich stärken*

Spezielle Mittel wie Impfstoffe gegen Corona gibt es noch nicht, aber man kann sein Immunsystem/eigene Schutzmechanismen optimal darauf vorbereiten.

Was ist die beste Prävention?

Die beste Prävention: zwei Meter Abstand. Das Virus überträgt sich nicht über zwei Meter. Die zweitbeste Prävention: das Immunsystem stärken.

Wie kann man das Immunsystem verbessern und sich gegen eine Infektion schützen?

- Bewegung: Aktive Muskeln, d. h. Sport und Training, helfen bei der Prävention von Infekten, indem die Muskulatur bei Bewegung sogenannte Myokine freisetzt. Diese wirken entzündungshemmend und unterstützen das Immunsystem. Individuell angepasste Bewegung, z. B. regelmäßiges (ca. 3 × pro Woche) moderates Ausdauertraining wie Joggen, Wandern oder Radfahren. Das ist in jedem Alter möglich.

- **Sonne = Vitamin D:** Vitamin D ist ein Steroidhormon, das unser Immunsystem reguliert; es wird größtenteils durch Sonnenstrahlen über die Haut produziert. Aufgrund des Lichtmangels bei uns im Winter und des überwiegenden Aufenthalts im häuslichen Bereich sind viele mit Vitamin D unterversorgt. Wer seinen Vitamin-D-Spiegel nicht kennt, dem empfehle ich, einen entsprechenden Test durchzuführen. Hierfür steht z. B. die Physiotherapie von Behr zur Verfügung.
- **Kältereiz:** Kaltes Wasser steigert die Durchblutung der Schleimhäute. Kalt duschen oder ein Besuch in der Eissauna. Dabei ziehen sich die Gefäße zuerst zusammen und erweitern sich dann stark; das erhöht den Blutfluss und aktiviert das Immunsystem.
- **Darm:** Immunsystem stärken heißt, den Darm stärken. Der Darm ist für die Schutzfunktion, die Abwehrkräfte und den Stoffwechsel von grundlegender Bedeutung. Nahrungsmittel, die gut für den Darm sind: fermentierte Nahrung, z. B. Sauerkraut oder Kefir. Aber auch ein geriebener Apfel

mit Karotten und Zimt verbessert die Darmflora.

- **Ernährung:** Die Ernährung ist für das Immunsystem von entscheidender Bedeutung. Das Immunsystem braucht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch Proteine, Fette und Kohlenhydrate, Vitamin C, Zink, Selen und Omega 3. Die Speicher schon vorher mit wichtigen Immun-Nährstoffen auffüllen: Einsatz von Kräutern wie etwa Thymian, Rosmarin, Salbei oder Lorbeer. Ingwer enthält entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Es gibt Stoffe, die bei einer normalen Grippe antiviral wirken; sie können möglicherweise auch gegen Corona schützen. Beispiel: Zistrose/Zistrosenkraut; der Extrakt daraus kann die Viren umhüllen und sie so unschädlich machen. Man weiß allerdings nicht, ob es gegen Corona wirkt. Zistrosentee: die Viren gleich im Mund und Rachenraum unschädlich machen.
- **Schlaf:** Durch zu wenig Schlaf wird die Funktion wichtiger Immunzellen (T-Zellen) reduziert. In einer

US-Studie haben Forscher 153 Probanden Nasentropfen mit Erkältungsviren verabreicht. Das Ergebnis war, dass die Gruppe derjenigen, die weniger als 7 Std. schliefen, darauf dreimal mehr erkältet war als die Gruppe mit mindestens 8 Std. Schlaf. Diese Mindestschlafstunden sollten eingehalten werden. Dabei empfiehlt es sich, vor Mitternacht einzuschlafen. Auch hier kann die Physiotherapie von Behr helfen und Tipps geben.

Wer diese Ratschläge befolgt, hat deutlich höhere Chancen, gegen das Coronavirus immun zu bleiben und einer starken Infektion zu entgehen.

Kontakt



PHYSIOTHERAPIE VON BEHR

SPORTPHYSIO · ATHLETIK · KRYOTHERAPIE · PERSONAL-TRAINING

Drakestr. 33a
12205 Berlin
Tel.: 030 / 499 533 93
info@physio-behr.de
www.physio-behr.de

Rezept Immunshot

Zutaten

- 3 große Knollen Ingwer
- ca. 8 frische Kurkuma „Würmchen“
- 1 Knoblauchknolle
- 1 EL Honig

Zubereitung

Den Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Honig in einen Standmixer geben und mit etwas Wasser zu einem Püree verarbeiten.

Die Menge ist sehr ergiebig (500–750 ml). Im Kühlschrank hält sich das bis zu einer Woche. Ich empfehle, mehrmals am Tag ein kleines Shotsglas davon zu trinken. Wem es zu heftig ist, kann es natürlich mit noch mehr Wasser verdünnen.

