

WARUM DER OPEN WINDOWS EFFEKT KEIN BETRIEBS- SYSTEM IST, SONDERN NACH DEM SPORT VERMIEDEN WERDEN SOLLTE.

**SELTEN LIEGT EIN RISIKO
SO NAH BEI EINER CHANCE.**

DAS RISIKO

Wissenschaftliche Studien haben seit Jahren immer wieder gezeigt, dass wir nach anstrengenden Trainingseinheiten oder nach Wettkämpfen eine erhöhte Infektanfälligkeit haben – auch Open Windows Effekt genannt. Diese Immunologische Lücke lässt sich nicht vermeiden und die sogenannte Lücke wird mit Zunahme der Belastungsintensität und/oder Belastungsdauer immer größer.

DIE CHANCE

Auf der anderen Seite haben Studien belegt, dass unsere Körperzelltüren nach anstrengenden Trainingseinheiten für maximal eine Stunde sehr weit offen stehen. Neueste Studien reden sogar nur von einer halben Stunde.

DAS RESULTAT

Betrachten wir beides, ergibt sich eine einfache Schlussfolgerung. Wir sollten nach anstrengenden Einheiten oder Wettkämpfen bereits innerhalb der ersten 30min nach Beendigung wichtige Nährstoffe zu uns führen. Denn in dieser Zeit kann unser Körper die Nährstoffe viel schneller und einfacher aufnehmen.



ÜBRIGENS NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS

Je weniger wir mit einem Defizit in der Energieversorgung die Belastung beenden, desto kleiner ist im Normalfall auch die „Immunologische Lücke“. Es macht alleine deshalb schon Sinn, während der Belastung genügend Kohlenhydrate zuzuführen.

In erster Linie zählen dazu:

- Kohlenhydrate zur Beseitigung des akuten Energiedefizits und zum Auffüllen der Glykogenspeicher.
- Aminosäuren bzw. Proteine zur Regeneration der Muskulatur
- Vitamine und Mineralien zur Stärkung des Immunsystems. Hier allen voran Vitamin C und Zink.

Ob dieses durch die Aufnahme von geeigneten Lebensmitteln oder durch spezielle Recovery-Produkte und Nahrungsergänzungsmitteln geschieht bleibt dabei jedem selbst überlassen. Schwerer verdauliche Lebensmittel haben sicher den Nachteil ggf. nicht innerhalb der ersten 30min resorbiert zu werden.