



Presse-Informationen

Sport wirkt entzündungshemmend

Neue Studie belegt: Sport führt zu einem Anstieg von entzündungshemmenden Immunzellen

Köln, 1. Dezember 2015

In einer großangelegten Studie über die Effekte von Sport auf das menschliche Immunsystem haben Forscher der Deutsche Sporthochschule Köln und der Uniklinik Köln (Klinik I für Innere Medizin) gezeigt, dass Sport eine entzündungshemmende Wirkung besitzt.

Die Kölner Forscher konnten nachweisen, dass intensive, regelmäßige sportliche Betätigung zu einem Anstieg von entzündungshemmenden Immunzellen, den sogenannten regulatorischen T-Zellen führt. Im Rahmen der Studie untersuchten sie Blutproben von jungen Eliteathleten – unter anderem auch der deutschen Hockey-Olympiamannschaft – und verglichen diese mit Proben von jungen und gesunden, aber untrainierten Probanden. Die Analyse der Daten ergab, dass die Frequenz der regulatorischen T-Zellen in Abhängigkeit von der körperlichen Fitness der Probanden zunahm. Diese Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass körperliche Aktivität durch eine Steigerung regulatorischer T-Zellen entzündungshemmende Effekte erzielt.

Viele Erkrankungen in den Industrieländern, wie z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Krebs und Diabetes, entstehen unter anderem infolge chronischer Entzündungsprozesse. Seit längerem ist bekannt, dass körperliche Inaktivität und Übergewicht chronische Entzündungsprozesse fördern. Ein gesunder Lebensstil mit sportlicher Betätigung wirkt hingegen vorbeugend. Die dem zugrunde liegenden biologischen Mechanismen sind bisher nur teilweise bekannt. Die Forschungsergebnisse der Studie tragen daher entscheidend zum Verständnis der positiven Effekte körperlicher Aktivität für die Gesundheit des Menschen bei.

Die Studie wurde in der Zeitschrift „Journal of Allergy and Clinical Immunology“ veröffentlicht.

Die Daten wurden im Rahmen der vom Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum) durchgeführten Basischecks erhoben.

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Lena Overbeck
Sabine Maas (Abteilungsleiterin)

Kontakt:

Deutsche Sporthochschule
Institut für Kreislaufforschung
und Sportmedizin / Abteilung
molekulare und zelluläre
Sportmedizin
Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Bloch
Tel.: 0221/4982-5380
Mail: w.bloch@dshs-koeln.de