

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Corona, Sport und Immunsystem

Sport hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem. Jedoch ist das Immunsystem direkt nach der Belastung häufig geschwächt. Diese Schwächung ist um so ausgeprägter, je länger und intensiver die Belastung ist. Dieser Effekt ist als *Open-Window-Effekt* lange bekannt.

Der Open-Window-Effekt kann erwiesenermaßen verringert werden, wenn sowohl vor, während als auch direkt nach der Belastung ausreichend Kohlenhydrate zugeführt werden.

Kohlenhydrat-reduziertes Training (Nüchterntraining, Low-Carb) ist also nicht nur trainingsmethodisch unsinnig, sondern in Zeiten von Corona sogar gefährlich!