

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

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Erhöhte Infektanfälligkeit durch Open-Window-Effekt

Unmittelbar nach Training oder Wettkampf ist die Funktion des Immunsystems eingeschränkt. Dies gilt um so mehr, je intensiver die Belastung war. Dadurch ist der Körper in den Stunden nach der Belastung empfänglicher für Infekte. Den Zeitraum der erhöhten Infektanfälligkeit nennt man *open window*, der gesamte Effekt wird als *Open-Window-Effekt* bezeichnet.

Eine zeitnahe Kohlenhydratzufuhr nach dem Training verringert diesen Effekt und damit die Infektanfälligkeit deutlich. Gleichzeitig werden die Kohlenhydratspeicher des Körpers wieder aufgefüllt und die Regenerationszeit verkürzt.

Zur Vermeidung des Open-Window-Effekts werden teilweise auch L-Glutamin und verzweigkettige Aminosäuren (BCAA = branched chain amino acids) empfohlen, hier besteht aber noch Forschungsbedarf zur endgültigen Klärung.