

# Gegen die Unsicherheit – die Angst und krank macht

**AKTIV-OASE EILENBURG** hat für ihre Mitglieder in Hygiene- und Sicherheitsvorkehrungen investiert

**D**ie Corona-Pandemie beherrscht seit Monaten die Schlagzeilen: Immer neue Höchststände werden vermeldet, es wird gewarnt, eingeschränkt, Horror-Szenarien entworfen. Niemand weiß genau, wie es weitergeht. Experten widersprechen sich, Politiker sowieso. Viele Experten können ein „Normalsterblicher“ gar nicht bewerten... All das erzeugt Unsicherheit, macht uns Angst – und Angst macht krank.

## Fakten für mehr Sicherheit

„Fakt ist, dass wir heute viel über das Virus wissen: Sars-CoV-2 ist ein neuer, aber kein völlig andersartiger Virus. Ein intaktes Immunsystem kann ihn erfolgreich bekämpfen, wie andere Viren seit Millionen Jahren auch. Und: Wir sind ihm nicht hilflos ausgeliefert“, meint Dirk Heynig (61) von der Aktiv-Oase in Eilenburg.



Dass sich viele Menschen im Winterhalbjahr weniger als sonst an der frischen Luft bewegen, aus Angst vor einer Erkältung oder auch nur aus Bequemlichkeit, findet er verständlich. „Aber auf Sport zu verzichten, hieße, wir schwächen unser an-

gegriffenes Immunsystem weiter und machen uns noch anfälliger für Corona – ein Teufelskreis.“

## Das Immunsystem altert

„Denn“, so sagt er weiter, „Abstand halten, Hände waschen, selbst die 'Alltags-

maske' helfen zwar, dass wir weniger Viren abbekommen. Aber wie viele Viren wir verkraften, sprich ab welcher Virenlast wir wirklich erkranken und wie schlimm, wird durch die Wirksamkeit unserer Immunabwehr entschieden.“ Diese lasse ab dem 30. Lebensjahr nach, verstärke sich noch durch falsche Lebensweise. „Vor allem Übergewicht sorgt mit seinen Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes oder inneren Entzündungen für eine hohe Auslastung unserer Immunpolizei – die dann nicht mehr genug Schutz gegen Bedrohungen von außen aufbringen kann. Die Folgen können dramatisch sein“, sagt er.

## Gezielter Sport hilft

Die Wissenschaft ist sich einig: Muskeltraining ist ein wichtiger Baustein bei der Prävention – nicht nur gegen Corona, sondern auch bei der Bekämpfung von diversen Zivilisationskrankhei-

ten (Krebs, Diabetes, Adipositas, Demenz und mehr), die in Zeiten des Virus oft in Vergessenheit geraten. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind drei bis fünf Stunden Ausdauer- sowie zweimal Krafttraining pro Woche angemessen. „Die richtige Dosis verlangsamt die Alterung, beseitigt Krankheiten und Schmerzen, stärkt unsere Abwehrkräfte und unsere Psyche gleich mit – die beste Chance auf einen milden Verlauf“, so Heynig.

## Aktiv-Oase reinigt Luft

Zum Schutz der Mitglieder hat die Aktiv-Oase die Räume komplett umgebaut, eine Vielzahl von Abstands- und Hygiene-Vorkehrungen getroffen und vor Kurzem zusätzlich investiert. „Dank einer High-Tech-Luftreinigung ist das Training bei uns jetzt so sicher wie nie zuvor.“

## MEHR INFOS

unter [www.aktiv-oase.de](http://www.aktiv-oase.de)

## SICHER TRAINIEREN, TROTZ CORONA!



Dass Bewegung und Sport sehr wichtig für unsere Immunabwehr im Kampf gegen Viren und Krankheitserreger sind, weiß jeder.

**Aber „zum Fitness“ gehen – jetzt?**

**Ja! Gerade jetzt.**

Wir in der Aktiv-Oase sorgen für reine Luft, mit so wenig Viren wie kaum irgendwo sonst. Unsere Luft wird permanent gereinigt, medizinisch zertifiziert.

**Schlecht trainieren ist viel gefährlicher!**

**AktivOase**  
Gesundheitsstudio Eilenburg



Mehr Infos: Tel. 03423 - 60 14 13 [www.aktiv-oase.de/rein](http://www.aktiv-oase.de/rein)

Kranoldstraße 26  
04838 Eilenburg