

**SPORT IST GESUND:** Doch nach körperlicher Belastung kann die Immunabwehr geschwächt sein. Dadurch erhöht sich das Risiko für eine Erkältung.

Foto: imagoc

Insgesamt seien die Vorteile von Sport und Bewegung so groß, dass sie die Nachteile des Open-Window-Effekts bei Überanstrengung deutlich überwiegen, betont Krüger: „Die wenigsten Menschen müssen Angst davor haben, ihr Immunsystem beim Sport zu überanstrengen. Die meisten müssen sich im Gegenteil eher mehr bewegen, um ihre Abwehrkräfte zu stärken.“

Foto: privat

Sein persönlicher Antrieb jedoch ist ungebrochen: In diesem Jahr will er mit dem Rad auf den Col du Galbier, einen berühmten Pass der Tour de France. Dass der unverwundliche Rugbyspieler das schafft, ist keine Frage. Anschließend wird er am Deister neue Pläne ausdenken. Und immer in Bewegung bleiben.

Interessierte geben bei der Anmeldung zu den Bewerberinnentagen an, ob sie eine Kinderbetreuung wünschen. Diese übernimmt die Agentur XieXie, die auch die Kinderwiese auf dem Maschseefest und Aktionen bei VW und Continental organisiert.