

Studie zeigt: Grippeimpfung ist für Leistungssportler empfehlenswert – auch bei intensivem Training

Vor Wettkämpfen zählt im Leistungssport jeder Trainingstag. Viele Sportärzte waren daher beim Thema Grippeimpfung bisher zurückhaltend aus Sorge vor Nebenwirkungen, aber auch weil sie vermuteten, dass diese bei Spitzensportlern nicht so gut wirkt. Dass genau das Gegenteil der Fall ist, konnte jetzt eine Forschergruppe an der Universität des Saarlandes um Sportmediziner Tim Meyer und die Immunologin Martina Sester nachweisen.

Die für ihre Studie geimpften Leistungssportler zeigten eindeutige Immunabwehrreaktionen, die gegenüber einer „normalen“ Kontrollgruppe sogar leicht erhöht waren. Es gab zudem keinen Unterschied, ob die Impfung direkt nach dem Training oder einen Tag später verabreicht wurde. Und die Nebenwirkungen waren so gering ausgeprägt, dass keine einzige Trainingseinheit ausfallen musste. Im Rahmen der Studie erhielten 45 Athletinnen und Athleten am Olympia-Stützpunkt in Saarbrücken sowie 25 Personen einer gleichaltrigen Kontrollgruppe eine Impfung gegen die saisonale Grippe, die durch Influenzaviren ausgelöst wird.

Vor der Impfung sowie eine, zwei und 26 Wochen danach wurde das Blut der Versuchspersonen auf grippe-spezifische Zellabwehrreaktionen hin untersucht sowie auf Antikörper, die Influenzaviren neutralisieren können. „Zu unserer eigenen Überraschung stellte sich heraus, dass die Spitzensportler bei beiden Faktoren eine stärkere Reaktion zeigten als die Kontrollgruppe. Bisher war die landläufige Meinung, dass langfristiges intensives körperliches Training die Immunreaktion von Sportlern eher dämpfen würde“, erläutert Tim Meyer, Professor für Sport- und Präventivmedizin der Saar-Universität.

Auch die Nebenwirkungen waren nach der Impfung bei allen Probanden mild, so dass die Leistungssportler in ihrem Trainingsprogramm nicht beeinträchtigt waren. „Wir haben zudem einen Teil der Versuchspersonen direkt nach ihrem Training geimpft und die anderen erst einen Tag später. Weder bei der Immunantwort der Athleten noch bei den nur geringfügigen Nebenwirkungen machte dies einen Unterschied“, erklärt Tim Meyer. Das sei für Spitzensportler, die in Wettkampfzeiten meist täglich trainieren, von großer Bedeutung. „Wir leiten aus unseren Ergebnissen die Empfehlung ab, dass sich Leistungssportler gegen die saisonale Grippe impfen lassen sollten. Sie müssen nicht befürchten, in ihren ambitionierten Trainingseinheiten eingeschränkt zu werden und laufen damit weniger Gefahr, durch eine Grippeerkrankung für längere Zeit auszufallen“, sagt Martina Sester, Professorin für Transplantations- und Infektionsimmunologie der Universität des Saarlandes.

Ihre wissenschaftlichen Ergebnisse konnte die interdisziplinäre Forschergruppe sowohl in einer renommierten Fachpublikation für Sportmedizin als auch einer internationalen Zeitschrift für Immunologie veröffentlichen. An der Universität des Saarlandes waren neben den Forscherteams von Tim Meyer und Martina Sester auch die Forschergruppe von Barbara Gärtner, Professorin für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene, beteiligt. Die Studie wurde vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft finanziell gefördert.

Originalpublikationen:

Elite athletes on regular training show more pronounced induction of vaccine-specific T-cells and

antibodies after tetravalent influenza vaccination than controls. In: Brain, Behavior and Immunity, Vol. 83, Januar 2020, S. 135-145:

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159119306518?via%3Dihub

Timing of vaccination after training: immune response and side effects in athletes. In: Medicine & Science in Sports & Exercise, Januar 2020:

https://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/publishahead/Timing_of_Vaccination_after_Training_Immune.96391