



Das Immunsystem stärken

Unser Abwehrsystem ist sehr komplex. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten, mit denen wir es stärken können.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Wie stark unsere Abwehrkräfte sind, hängt von vielen Faktoren ab, zu denen erhaltene Impfungen und durchgemachte Infektionskrankheiten zählen. Wer sich energielos, müde und abgeschlagen fühlt, sich schlecht konzentrieren kann und immer wieder mit Infekten zu kämpfen hat, hat möglicherweise ein schwaches Immunsystem. Zeit, es gezielt zu stärken.

Nahrung fürs Immunsystem

«Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken», schreibt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.

«So beeinflussen verschiedene Nährstoffe unsere Abwehrkräfte positiv. Insbesondere die Vitamine A, B₆, B₁₂, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen sind wichtig für eine funktionierende Immunabwehr. Auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Nahrungsfasern spielen eine wesentliche Rolle.»

«Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken.»

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE

«Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darmimmunsystem.»

Bei Verzicht auf tierische Quellen, die viel Vitamin B₁₂ enthalten, einseitiger Ernährung, geänderten Nahrungsbedürfnissen im Alter (Stichwort: Vitamin D) oder wenn man einer anderen diesbezüglichen Risikogruppe angehört, kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln einem Mikronährstoffdefizit vorbeugen. Mikronährstoffe sind als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich; ihre Supplementation kann bei Mangelzuständen oder zu deren Vermeidung angezeigt sein. Für die Dosierung sollte der Rat einer Fachperson (Apotheke, Arztpraxis) eingeholt werden.



Vitamine, Mineralstoffe und Proteine stärken die Abwehr.

Wenn das Immunsystem «überschiesst»

Manchmal stuft das Immunsystem harmlose Substanzen, wie beispielsweise Proteine, als «fremd» ein, das heisst als Antigen. In der Folge kann sich eine Allergie zum Beispiel auf Allergene wie Pollen oder Tierhaare entwickeln. Allergische Reaktionen können lebensbedrohlich sein.

Richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen, entsteht eine Autoimmunerkrankung. Zu den zahlreichen und schwer therapierbaren Autoimmunerkrankungen zählen Zöliakie, Psoriasis und Diabetes Typ 1.

Wohingegen nach einer Transplantation die Immunreaktion für eine bestimmte Zeit therapeutisch geschwächt werden muss, damit das Transplantat nicht abgestossen wird.

Das Darmimmunsystem

Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich in der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts, die oft als «Darmimmunsystem» bezeichnet wird. Im Darm selbst befinden sich neben Nahrungsbrei und Verdauungssäften Billionen von Mikroorganismen, die als Darmmikrobiom bezeichnet werden. «Darmmikrobiom und Immunsystem stehen in ständigem Austausch», betont die Lebensmittelchemikerin und Ernährungswissenschaftlerin PD Dr. Isabelle Frey-Wagner. Und weiter: «Das Darmmikrobiom spielt bei der Reifung des Immunsystems eine wichtige Rolle. Ein vielfältiges Darmmikrobiom wird durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer hohen Zufuhr an Nahrungsfasern sowie durch den Verzehr von fermentierten Lebensmitteln und pro-/präbiotischen Produkten gefördert.»



Ingwer, Kurkuma und Ginseng fördern die Abwehrkräfte.

Die Psyche spielt eine Rolle

Neben einer gesunden Ernährung tragen weitere Faktoren zu einer starken Immunabwehr bei: regelmässige Bewegung im Freien – unter anderem, um die Bildung von Vitamin D in der Haut zu fördern –, ausreichend Schlaf, der Verzicht auf schädliche Substanzen wie Genussgifte, Umweltgifte und Drogen sowie das Vermeiden von krankmachendem Stress.

Foto: juefraphoto/stock.adobe.com

Zur Stressminderung können Verfahren wie die Meditation beitragen. Ebenso können uns Adaptogene gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen. Zu den im Westen bekanntesten Adaptogenen zählen der Ginseng (*Panax ginseng*), die Borstige Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Als «Immun-booster» werden gerne Ingwer und Kurkuma eingesetzt. Die Immunabwehr lässt sich zudem mit pflanzlichen Wirkstoffen aus dem Roten Sonnenhut stimulieren.

Wie stark die Psyche das Immunsystem beeinflussen kann, zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie von Sara Trabarelli und Michel Akselrod sowie ihrem Team: Bereits der potenzielle Kontakt mit einer infektiösen Person (im Experiment ein Avatar) löst die Freisetzung von Stresshormonen aus. Daraufhin aktiviert das Immunsystem Abwehrzellen, um sich auf eine mögliche Abwehr vorzubereiten. <

JÜRG LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.