



DIE WIDERSTANDSKRÄFTE STÄRKEN

Innere und äussere Faktoren wirken auf unser Immunsystem. Viele davon vermögen wir zu beeinflussen. Manche «Booster» können wir sofort einsetzen, andere Stärkungsmassnahmen hingegen sollten wir mit Bedacht angehen.

Jürg Lendenmann

Im Winter werden unsere Widerstandskräfte auf die Probe gestellt. Nicht nur Kälte und Nässe setzen uns zu: Wir bewegen uns weniger, das Angebot an Gemüse und Früchten ist geschrumpft und wegen dem tiefen Sonnenstand kann unsere Haut nicht genügend Vitamin D produzieren. Dies alles addiert sich zu Faktoren, die auch sonst das Immunsystem schwächen. Was tun? Die gute Nachricht: Viele Ratschläge, die uns Gesundheitsfachpersonen immer wieder mit auf den Weg geben, wirken sich auch positiv auf unser Immunsystem aus.

Gesunde Kost

Ernähren Sie sich ausgewogen. Wie ein optimaler Nahrungsmittelmix aussehen soll, zeigt die Schweizer Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge-ssn.ch). Fürs Immunsystem besonders wichtig sind Vitalstoffe wie die Vitamine A, B₆, B₁₂, C und D und die Mineralstoffe Zink, Kupfer, Selen und Eisen; auch Taurin, Omega-3-Fettsäuren und Pantothensäure stärken das Abwehrsystem. Vielfältige Kost und ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Darmmikrobiota – die natürliche Darmflora. Eine

«Wer glücklich durchs Leben geht und mit sich und dem Leben zufrieden ist, stärkt das Immunsystem.»

gesunde Verdauung ist wichtig, denn rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm, im sogenannten darmassoziierten Immunsystem.

Tipp: Fett- und zuckerreiche Leckereien der Weihnachts- und Fastnachtszeit sollten mit Mass genossen werden. Nahrungsergänzungsmittel können bei allfälligen Vitalstoffdefiziten hilfreich sein.

Raus ins Freie!

Statt den ganzen Tag in der warmen Stube zu hocken, sollten Sie sich auch im Winter regelmässig im Freien bewegen, nicht nur, weil dadurch die Vitamin-D-Bildung angekurbelt wird. Ideale Bewegungsarten sind Spazieren, Walking, Joggen, Langlaufen und Radfahren. Im Indoorbereich gibt es Alternativen wie Ball-

spiele, Schwimmen oder Aquafit. Abzuraten ist von sportlichen Höchstleistungen, da sie das Immunsystem belasten.

Mit wohldosiertem Ausdauersport, so der Mediziner Prof. Findeisen, wird nicht nur das Immunsystem trainiert: Ausgeschüttete Beta-Endorphine versetzen Psyche und Geist in Hochstimmung.

Geist und Psyche stärken

Das Immunsystem braucht Reize – Training. Allzu viele Reize jedoch belasten es. Ebenso schwächt ein Übermass an psychischem Stress unsere Abwehrkräfte. Abhilfe bringt Erholung – Relaxen. Auch genügend Schlaf ist wichtig. Denn unsere Abwehrkräfte brauchen Ruhephasen, um Krankheitserreger effektiv abwehren zu können. Studien belegen: Im Schlaf steigt nicht nur die Zahl der Antikörper, die bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien eine Rolle spielen. Erholbarer Schlaf ist wichtig, um das Gedächtnis der Immunabwehr zu stärken. Das vor wenigen Jahren populär gewordene Waldbaden – genussvolles, aufmerksames Spazieren im Wald – baut nicht nur Stress ab und macht ausgeglichener, es erhöht ebenso die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

«Statt den ganzen Tag in der warmen Stube zu hocken, sollten Sie sich auch im Winter regelmässig im Freien bewegen, nicht nur, weil dadurch die Vitamin-D-Bildung angekurbelt wird.»

Auch wer glücklich durchs Leben geht und mit sich und dem Leben zufrieden ist, stärkt das Immunsystem. Doch welches sind die Faktoren, die entscheiden, ob wir glücklich sind? «Zentral dabei ist, dass man sich anderen gegenüber so verhält, wie man selbst möchte, dass sich andere mir gegenüber verhalten», so der Glücksforscher Prof. Karlheinz Ruckriegel im Interview mit der Süddeutschen Zeitung. «Neben den gelingenden sozialen Beziehungen und der Gesundheit geht es auch um Engagement und eine befriedigende Tätigkeit. Neben der Erwerbsarbeit ist das Ehrenamt wichtig.» Und: «Glück entlastet das Immunsystem: Wir sind gesünder und leben länger.» <



Immunbooster (auch) für die kalte Jahreszeit

Bei allen unten genannten Mitteln und Methoden – eine Auswahl – ist es ratsam, sich von Fachleuten anleiten/beraten zu lassen.

Sauna, Wechselduschen, Kneippen	Regelmässig ausgeführt, lassen diese altbekannten Reizmethoden die Zahl der Abwehrzellen im Blut steigen und wirken sich positiv auf die Häufigkeit und Schwere bei Erkältungskrankheiten aus.
Ayurveda	Zum alten indischen Medizinsystem zählen nicht nur Ernährungsratschläge für ein starkes Immunsystem. Auch mit bestimmten Atemübungen des Yoga kann das Abwehrsystem gestärkt werden.
Taiji und Qigong	Beide Übungssysteme der traditionellen chinesischen Medizin werden bei schwachem Immunsystem eingesetzt.
Meditation	Sie kann uns in Einklang mit uns selbst bringen, uns ausgeglichener und gelassener werden lassen.
Pflanzenmedizin	Pflanzliche Wirkstoffe können das Immunsystem auf vielfältige Weise stärken. In der Erkältungszeit eingesetzt werden oft der Rote Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea</i>) und die Kapland-Pelargonie (<i>Pelargonium sidoides</i>). Holundersaft hat sich wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts bewährt. Adaptogene sind Pflanzeninhaltsstoffe, die uns gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen sollen; zu den im Westen bekanntesten zählen der Ginseng (<i>Panax ginseng</i>), die Taigawurzel (<i>Eleutherococcus senticosus</i>) und der sukkulente Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>).