

Schutzschild Immunsystem - Unter die Lupe genommen

Immunsystem: Was ist das?

Das Immunsystem ist unser biologisches Abwehrsystem. Es schützt unseren Körper vor Krankheitserregern und hilft beim Heilen von Verletzungen. Die Immunabwehr bildet sich aus einem komplexen Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen. Dabei sind die weissen Blutkörperchen als „Körperpolizei“ im Einsatz und fressen Krankheitserreger und Bakterien auf.

Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. So können wir selbst einen Beitrag zu unserem natürlichen Schutzschild leisten:

Wie stärke ich mein Immunsystem?

- **Bewegung und Entspannung**

Sport regt die Durchblutung an und steigert die Abwehrkräfte. Denn während körperlicher Belastung wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet. Adrenalin fördert die Vermehrung der Abwehrzellen und deren Aktivität.

Zum jetzigen Zeitpunkt sind leichtes bis moderates Ausdauertraining, insbesondere schnelles Gehen oder Jogging sowie Radfahren zu empfehlen. Ebenfalls sind Krafttraining zum Beispiel mit dem eigenen Körpergewicht sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen nach wie vor gut zu praktizieren.

Wenn immer möglich, macht das Training Spass. =)

- **Entspannung**

„Entspannung in angespannten Zeiten“ - Bewusste Entspannungsmomente tragen zur Stärkung der Immunabwehr bei. Eine tägliche bewusste Ruhepause von 15 Minuten stärkt Ihre Immunabwehr und kann Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Wärme, ein heisses Getränk und vor allem den bewussten Verzicht auf die Benutzung von technischen Geräten (z.B. Handy) helfen Körper und Geist die Entspannung wahrzunehmen.

- **Ernährung**

Allgemein: Eine ausgewogene und reichhaltige Ernährung trägt einen wichtigen Teil zur Immunstärkung bei.

Vitamin C: So kurbelt etwa Vitamin C die Bildung der weissen Blutkörperchen im Organismus an, welche für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich sind. Vitamin C reiche Lebensmittel sind z.B. Zitrusfrüchte, Kohlgemüse, Peperoni und Spinat. Wichtig: Die Nahrungsmittel frisch essen, da der Vitamin C Gehalt in den Lebensmitteln bei längerer Lagerung abnimmt.

Vitamin D und Zink: Vitamin D (in Nahrungsmitteln wie Forelle, Hering, Eier, Pilzen) und Zink (in Nahrungsmitteln wie Austern, Meeresfrüchten, Rindfleisch und Käse) stärken die Immunabwehr ebenfalls.

Trinken: Regelmässiges Trinken von ungesüssten Getränken stärkt unser Abwehrsystem zusätzlich.

- **Stress**

Über eine längere Zeit andauernder Stress hat eine verlangsamte Zellteilung der Immunzellen und der weissen Blutkörperchen zur Folge. Durch die verminderte Aktivität der Immunzellen wird die Immunabwehr geschwächt. Dies geht einerseits mit einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten einher. Andererseits dauert der Heilungsprozess bei einer Erkrankung oder Erkältung länger. Es gilt: Private und berufliche Belastungen frühzeitig erkennen, die eigenen Ressourcen gut einteilen und wenn möglich, Aufgaben abgeben.

In der jetzigen Situation ist es ratsam, sich über allfällige Ängste und Sorgen frühzeitig mit dem Partner / der Partnerin oder einem Freund / einer Freundin auszutauschen.

- **Schlaf**

Im Schlaf werden Botenstoffe ausgeschüttet, die das Immunsystem aufbauen. Je länger die Schlafperiode, desto länger der Zeitraum der Ausschüttung. Bahnt sich eine Erkältung an, werden wir müde und fühlen uns erschöpft. Der Körper sorgt auf natürliche Weise für eine Erhöhung der Schlafdauer, um so den Genesungsprozess zu beschleunigen. Empfohlene Schlafdauer für Erwachsene: 6 - 8 Stunden. Regelmässige Schlaf- und Aufwachzeiten, angenehme Raumtemperatur (16 – 18°), Ausschalten von technischen Geräten und der Verzicht auf üppige Speisen vor der Schlafenszeit beeinflussen die Schlafqualität positiv.

- **Hygiene**

Die Bedeutung der Hygiene im Alltag wurde uns vor allem in den letzten Wochen bewusst (gemacht). Regelmässiges Händewaschen mit Seife und die Verwendung von Desinfektionsmitteln schützen unseren Körper vor Viren und Bakterien.

In der aktuellen Situation – im Kampf gegen die Verbreitung des Coronavirus – rät das Bundesamt für Gesundheit (BAG) dringend zu folgenden [Hygienemassnahmen](#).

Sie möchten einen #SeifenBoss werden? Erfahren Sie mehr dazu [HIER](#).

- **Sonnenlicht**

Vitamin D wird durch direkte Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet und beeinflusst das Immunsystem positiv. Das aktuell herrliche Frühlingwetter lädt uns zu Aufenthalten an der Sonne und damit zur Füllung unserer Vitamin-D-Speicher ein. Licht drosselt zudem die Produktion des Schlafhormons Melatonin und hellt die Stimmung auf. Weniger Melatonin bedeutet gleichzeitig mehr vom Gute-Laune-Hormon Serotonin. Licht bewirkt also eine bessere Stimmung und steigert den Antrieb.

Nebenbei zu erwähnen (bezieht sich nicht auf das Immunsystem): Die meisten Viren mögen die Kälte besser als die Wärme. Dies lässt berechtigte Hoffnung zu, dass die zunehmend wärmeren Wetterbedingungen eine Abschwächung des Coronavirus mit begünstigen könnten. Gesicherte Ergebnisse dazu liegen aktuell noch nicht vor.