

WAS DEN KÖRPER STÄRKT

Ein intaktes Immunsystem schützt uns vor schädlichen Stoffen und Krankheiten. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre körpereigene Abwehr aktiv unterstützen – für mehr Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

Sie möchten mehr zum Thema wissen?
Unser Buchtipp:
Für ein fittes Immunsystem,
Dr. Christine Hutterer,
160 S., Stiftung
Warentest 2022,
20 Euro



Foto: Evi Ludwig

In Bewegung bleiben: Spaziergänge im Grünen steigern nachweislich das Wohlbefinden.

IM SCHLAF AUFTANKEN
Erholsamer Schlaf stärkt unser Immunsystem. Nachts, wenn wir scheinbar gar nichts tun, arbeitet es auf Hochtouren und bekämpft Entzündungen, Viren und Bakterien. Schlafmangel macht sich deshalb schnell bemerkbar: Wer weniger als sechs Stunden am Tag schläft, hat ein viermal höheres Erkältungsrisiko als jemand, der sieben oder mehr Stunden täglich im Land der Träume weilt.

NEGATIVEN STRESS ABBAUEN
Aus dem Bett springen, wenn man verschlafen hat: Akuter Stress macht uns leistungsfähig. Dauerstress dagegen wirkt sich negativ aus. Denn das Hormon- und Immunsystem befinden sich in ständiger Alarmbereitschaft, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Regenerierende Atemtechniken, Achtsamkeitstrainings oder Yoga helfen beim Stressabbau.

BEWEGEN STATT SITZEN
Sitzen ist einer der Immunkiller schlechthin: Schon nach ein bis zwei Stunden reduziert sich der Stoffwechsel, Kreislauf und Blutfluss verlangsamen sich. Die fehlende Bewegung schwächt auch das Immunsystem. Ab viereinhalb Stunden sitzen können wir die gesundheitlichen Schäden nicht mehr nachträglich durch Bewegung ausgleichen. Lösen Sie sich also an langen Bürotagen oder auf Autofahrten immer wieder aus Ihrer körperlichen Starre und planen Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig sportliche Aktivitäten ein.

GESUND ESSEN
Auch mit unserer Ernährung können wir dem Immunsystem Gutes tun. Wichtig sind Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, nimmt diese für gewöhnlich in ausreichender Menge zu sich. Die Basis einer entzündungshemmenden Ernährung bilden Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie viel frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Sie enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.