



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Das Immunsystem stärken

Skript von Winfried Schöffler

13.01.2023

aus: https://www.t-online.de/gesundheit/gesund-leben/id_87588542/trotz-pandemie-so-bleiben-sie-moeglichst-gesund-und-abwehrstark.html

So stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem

von Nicole Sagener, aktualisiert am 27.12.2021, ergänzt durch eigene Erfahrungen

Viren und andere Krankheitserreger können uns leichter angreifen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Doch die Körperabwehr lässt sich mit einfachen Maßnahmen stärken.

Das Wichtigste im Überblick

- Ausgewogene Ernährung für ein starkes Immunsystem
- Sonnenlicht für die körpereigene Abwehr
- Zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem
- Sport stärkt Immunabwehr und Lunge
- Frische Luft fürs Wohlbefinden
- Kontakt und Berührungen tun Körper und Geist gut
- Psychische Widerstandskraft mit Entspannungsmethoden

Dass das Coronavirus vor allem Menschen mit Vorerkrankungen und einer geschwächten Abwehr stark angreift, verdeutlicht, wie wichtig ein intaktes Immunsystem ist. Gesunde Ernährung und Co. verhindern zwar nicht, dass Sie sich mit SARS-CoV-2 anstecken.

Coronavirus: Das sind die wichtigsten Symptome

Die Maßnahmen helfen aber, in Zeiten von Covid-19 möglichst gesund und abwehrstark zu bleiben. Und neuere Erkenntnisse zeigen, dass etwa eine gesunde Ernährung zumindest den Verlauf einer Covid-Erkrankung abmildern kann. **Denn ist die körpereigene Abwehr geschwächt, haben es Krankheitserreger – egal welcher Art – leichter.** Wir haben Ratschläge gesammelt, wie sie den Organismus und die Seele in der Corona-Pandemie stärken.

Ausgewogene Ernährung für ein starkes Immunsystem

Ein gesunder Speiseplan mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen hilft nachweislich, das Immunsystem gegen Angriffe durch Erreger zu wappnen. Für eine gesunde Ernährung ist Folgendes zu beachten:

- **Reichlich Gemüse und Obst:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Das entspricht täglich rund 400 Gramm Gemüse (etwa 200 Gramm gegartes Gemüse und 200 Gramm Rohkost oder Salat) und etwa 250 Gramm Obst. Idealerweise kaufen Sie regionale Ware und bereiten sie frisch und vitaminschonend zu.
- **Wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, Vitamin B1, B6 und B12, Vitamin C, insbesondere Vitamin D, Vitamin E, Folsäure und Niacin (= Vitamin B3) sowie die Mineralstoffe Zink, Selen, Eisen und Kupfer.**
- **Folgende Nahrungsmittel enthalten besonders viele dieser wichtigen Mikronährstoffe:** Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Brokkoli, dunkle Beeren, Knoblauch, Nüsse, rote Paprika, Zitrusfrüchte. Zudem gelten Lebensmittel wie Ingwer, Oregano und Zwiebeln als hilfreich, um die Lungenfunktion zu verbessern, denn ihre ätherischen Öle helfen, Schleim zu lösen.
- **Salz und Zucker:** Beides sollten Sie nur sparsam verwenden. **Würzen Sie ihre Speisen lieber mit Kräutern und Gewürzen** als mit reichlich Salz und Geschmacksverstärkern.
- **Vollkorn- statt Weißmehlprodukte:** Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante.
- **Reichlich Flüssigkeit:** Rund 1,5 Liter¹ Flüssigkeit am Tag empfiehlt die DGE. Bei großer Hitze oder wenn Sie Sport treiben, kann mehr nötig sein. Ideal sind Wasser und ungezuckerte Kräuter- und bedingt auch Früchtetees.
- **Tierische Lebensmittel in Maßen:** Die DGE empfiehlt hier: Verzehren Sie Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Essen Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche.
- **Nahrungsergänzungsmittel²:** Im Netz kursieren derzeit Behauptungen, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel vor Corona schützen. Verlässliche Quellen sehen dafür aber keine Hinweise. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen mahnte darum kürzlich: „Es gibt keine Nahrungsergänzungsmittel, die eine Erkrankung mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) verhindern können.“ (Anmerkung: Ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen wie Zink, Selen, Vitamin D, Glutamin etc. führt nachweislich zu einer Schwäche des Immunsystems)

Sonnenlicht für die körpereigene Abwehr

In Bezug auf das Coronavirus hat Sonnenlicht nachweislich einen konkreten Effekt: Es trocknet das Virus schnell aus, etwa wenn sich der Erreger auf Oberflächen befindet.

Doch auch bei der menschlichen Immunabwehr spielt Sonnenlicht eine wichtige Rolle. Denn es fördert die körpereigene Produktion von Vitamin D in der Haut. Kurze Aufenthalte wie Spaziergänge an der frischen Luft mit 15 bis 25 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag reichen bei jungen Menschen³ Experten zufolge aus, um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. Bei starker Sonneneinstrahlung sollten Sie aber darauf achten, sich nur zeitlich begrenzt, am besten vor- oder nachmittags, in der Sonne aufzuhalten.

¹ **Die benötigte Flüssigkeitsmenge** ist vom Körpergewicht abhängig. Sie brauchen 30-35 ml Wasser pro kg Körpergewicht. Ein Mensch, der 70 kg wiegt braucht also 2,1 bis 2,5 Liter Flüssigkeit (am besten Wasser) tgl.

² **Nahrungsergänzungsmittel** sollten Sie nur dann nutzen, wenn nachweislich ein Mangel an bestimmten Nährstoffen vorliegt! Deshalb ist es wichtig, die einzelnen Werte der Vitamine und Mineralstoffe durch eine Blutentnahme und Bestimmung dieser Werte im Labor zu ermitteln! Erst danach sollten Vitamine und Mineralstoffe, welche gemäß dem Regelbereich zu niedrig sind, durch eine gezielte Einnahme substituiert werden!

³ **Vitamin D:** Mit zunehmenden Alter nimmt die körpereigene Produktion von Vitamin D ab. Abhilfe: Wert im Blut messen lassen und entsprechend Vitamin D substituieren.

Zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem

Viele Menschen schlafen nicht genügend. Doch gerade jetzt sollten Sie auf ausreichend Schlaf achten, denn er fördert die Arbeit bestimmter Abwehrzellen, der T-Zellen. Diese docken an befallene Körperzellen an und zerstören sie. Umgekehrt kann Schlafmangel die Immunabwehr schwächen.

Das konnten Wissenschaftler der Universität Tübingen und der Universität Lübeck in einer Studie nachweisen. Das Team um Tanja Lange aus der Lübecker Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie konnte an Probanden zeigen, dass bereits nach drei Stunden ohne Schlaf die Funktion der T-Zellen beeinträchtigt war. Die Studie wurde im "Journal of Experimental Medicine" veröffentlicht: "Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein paar Stunden Schlafverlust genügen, um die Anhaftungsfähigkeit von spezialisierten T-Zellen zu reduzieren", schreiben die Forscherin Tanja Lange und ihre Kollegen in der Studie. Die Untersuchung belege, dass Schlaf die Effizienz der Arbeit von T-Zellen erhöhen könne.

Sport stärkt Immunabwehr und Lunge

Sport macht den Körper widerstandsfähiger – auch und gerade im Alter. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Zudem sind Übungen besonders geeignet, die durch bewusste Atemtechniken die Lunge stärken, etwa Yoga und Stretching.

Ein Erwachsener sollte laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 Minuten pro Woche moderat trainieren, damit sich positive Effekte zeigen. Menschen mit Atemwegserkrankungen sollten fünf Mal pro Woche zwischen 20 und 60 Minuten trainieren.

Frische Luft fürs Wohlbefinden

Joggen, Radfahren und Spaziergänge trainieren nicht nur die Muskeln, wirken entspannend auf die Seele und fördern die Durchblutung. Sie sorgen auch für viel frische Luft in den Lungen – und das hat einen positiven Effekt für die Lungenfunktion. Außerdem gilt auch zu Hause: Lüften Sie regelmäßig ausgiebig alle Räume durch.

Kontakt und Berührungen tun Körper und Geist gut

Berührungen sind essentiell für das Anti-Stress-System des Körpers. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormon Oxytocin. Dieser auch als Kuschelhormon bezeichnete Botenstoff schwächt Ängste ab, wirkt antidepressiv und stärkt so die körpereigene Abwehr. Vergessen Sie also nicht regelmäßige Umarmungen, Massagen und kleine Streicheleinheiten!

Psychische Widerstandskraft mit Entspannungsmethoden und Apps

Die Corona-Krise fördert mit ihren Einschränkungen im alltäglichen Leben psychischen Stress. Das macht anfälliger für seelische Verstimmungen und bedeutet gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie einer Depression eine besondere Herausforderung.

Gegen Stress und Überlastung können neben Sport, genügend Bewegung an der frischen Luft und regelmäßigen sozialen Kontakten etwa über das Telefon oder Videotelefonie auch Entspannungsmethoden wie Meditation helfen.

Wichtig ist außerdem ein strukturierter Tag mit wohltuenden Aktivitäten zu Hause. Dazu gehören etwa: Tagebuch schreiben, Malen und Basteln, Podcasts, Hörspiele oder Musik hören. Achten Sie zudem auf einen wohl dosierten Medienkonsum. Zu viel kann Gefühle von Angst und Überforderung verstärken.