

Tipps vom Doc

Immunsystem stärken

Ein gutes Immunsystem kann nicht jede Krankheit verhindern. Aber die Chance, dass man nur leicht oder gar nicht erkrankt, wenn die körpereigene Abwehr gut funktioniert, ist deutlich größer. Hier unsere Tipps für die Wintermonate.

Viel Ruhe: Stresshormone wie Cortisol tun dem Immunsystem nicht gut. Sprich: Bei Stress sind wir besonders infektanfällig. Stress ist zwar eher ein Erwachsenen-Thema, aber auch Kindern tun Pausen und Auszeiten gut. Und ausreichend Schlaf.

Richtig Essen: Für ein gut funktionierendes Immunsystem braucht der Körper viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe. Dazu zählen insbesondere die Vitamine A, B6, B12, C, D, E, sekundäre Pflanzenstoffe, Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Die meisten dieser Inhaltsstoffe sind durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend gedeckt. Als besonders gut für die Immunabwehr gelten Brokkoli, Kohl, Karotten, Tomaten, Knoblauch, Spinat, Zitrusfrüchte, dunkle Beeren und Trauben, Nüsse. Bio-Lebensmittel aus heimischem Anbau sind hierbei besonders zu empfehlen.

Eventuell Nahrungsergänzungsmittel: Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ist umstritten. Versuchen Sie daher am besten, Ihren Nährstoffbedarf über die Nahrung zu decken. Ob bestimmte Nahrungsergänzungen sinnvoll sind, kann mit dem Arzt abgeklärt werden. Zwei Beispiele: Bei einer Fructose-Intoleranz können Ergänzungsmittel wie Orthomol Sinn ergeben – oder wenn der Kampf ums Obstessen das Nervensystem belastet, weil das Kind partout nicht will. Dann ist nämlich nichts gewonnen (s. o.: Stress).

Viel Trinken: Saftschorle, Kräutertee oder Mineralwasser tun dem Körper gut.

Bestimmte Nahrungsmittel wirken keimtötend (antibiotisch) wie Ingwer, Salbei, Nelken, Honig und andere. So gelten Ingwertee oder Salbeitee mit Honig als wohltuend bei Husten.

Bewegung: Sport stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch Ihr Immunsystem. Schon kleine Bewegungseinheiten verbessern die körpereigene Abwehr.

Nichts wie raus: Frische Luft, Sonnenlicht und Kältereiz sind gute Abwehrlieferanten. Vitamin D ist zum Beispiel essentiell für eine intakte Immunabwehr. Einen Teil unseres Bedarfs nehmen wir über Nahrung auf. Aber auch unser Körper selbst leistet einen wesentlichen Beitrag: Er produziert Vitamin D, wenn Sonnenstrahlen auf die Haut treffen. Und in den Herbst- und Wintermonaten ist die UV-Strahlung dank Wolkendecke geringer. Deshalb möglichst viel Zeit im Freien verbringen. Auch der Besuch einer Infrarotsauna hilft.

Noch mehr frische Luft: Lüften ist wichtig, gerade im Winter. Die Faustregel lautet: Drei- bis viermal am Tag die Fenster für zehn Minuten aufreißen.

Hände waschen: Nicht erst seit Corona einer der besten Tipps, um Erkrankungen vorzubeugen. Gute Hygiene ist ein prima Schutz vor Ansteckung. Und über die Hände werden die meisten Erreger übertragen. Außerdem: Hände vom Gesicht fernhalten. Wichtig: keine Hyper-Hygiene bei Kindern. Mit zu viel Desinfektionsmitteln richten Sie eher Schaden an.

Abstand halten: Auch diese Maßnahme war bereits vor Corona sinnvoll. Ein wenig mehr auf körperliche Distanz gehen, Menschenmengen meiden, aufs Händeschütteln verzichten und in die Ellenbeuge husten bzw. niesen.