

# Immunsystem winterfit

## So unterstützen Sie Ihre Abwehrkräfte auf natürliche Weise

Wenn die Tage kälter werden, ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, die körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise zu unterstützen.

### Und das einfacher, als Sie vielleicht denken!

Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung, achten Sie auf ausreichend Schlaf und Bewegung, waschen Sie öfters Ihre Hände und lassen sie möglichst viel von den "Immunsystem-schädlichen-Faktoren" weg: Nikotin, Alkohol, Zucker und Stress.

### Schädliche Faktoren, weil:

Nikotin beeinträchtigt die weissen Blutkörperchen in Ihrer Funktion, Bakterien und Viren aufzuspüren und zu zerstören. Zum Abbau von Alkohol, braucht der Körper Zink, Vitamin B, Vitamin C - alles immununterstützende Stoffe, die wir gerade jetzt im Winter für die Abwehr benötigen. Und dass der Verzehr von Zucker und Fast Food nicht gesund ist, wissen wir alle. Dieser wirkt (wie Stress übrigens auch) negativ auf unsere Zellen

wodurch die Infektanfälligkeit steigt.

### Ausreichend Schlafen

Im Schlaf entgiftet der Körper. Je weniger Schlaf Sie sich gönnen, desto mehr Stoffwechselgifte sammeln sich im Organismus an, wodurch das Immunsystem stark beansprucht wird.

*☞ Tipp: Ein Vollbad mit Lavendelöl beruhigt und fördert das Einschlafen.*

### Viel trinken

Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, sodass Vieltrinker deutlich mehr Abwehrzellen im Blut haben als Menschen, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen.

*☞ Tipp: Ideal sind Tees mit immunstärkenden Pflanzen wie Sonnenhut, Ingwer, Hagebutte und viele mehr*

### Sport treiben

Regelmässige körperliche Bewegung wirkt direkt auf das Immunsystem, da die Muskelzellen, während wir sie beanspruchen, mehrere verschiedene immunologische Botenstoffe

ausschütten, die zwar zunächst das Immunsystem kurz herausfordern, dann aber längerfristig vor übermässigen Entzündungsprozessen schützen.

☞ *Tipp: Gehen Sie für den Sport nach draussen an die frische Luft! Aber Vorsicht: **Bei bestehender Erkältung/Grippe auf keinen Fall trainieren** – Sportpause einlegen und dem Körper Ruhe gönnen. Die Bakterien und Viren könnten sonst das Herz angreifen*

### Gute Lebensmittel

Alle Zellen des Abwehrsystems benötigen Vitamine, Mineralstoffe und andere bioaktive Substanzen. Besonders zu empfehlen sind:

- Peperoni, Kartoffeln und alle Kohlarten: Diese enthalten besonders viel **Vitamin C**.
- Hülsenfrüchte & Vollkorn: Enthält unter anderem viel **Zink**.
- Nüsse: Liefern viel **Vitamin E**, was die Bildung von Antikörpern unterstützt.
- Milch & Käse: Weisen einen hohen Anteil an **Vitamin A** auf, wichtig für Schleimhäute und somit als Barriere für krank machende Keime.

### Stress runter fahren

Die Immunzellen besitzen Rezeptoren für die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Docken diese daran an, bremsen sie die Aktivität des Immunsystems aus. Versuchen Sie also gerade in stressigen Zeiten, sich gezielt zu entspannen und gönnen Sie sich

schöne Erlebnisse. Gefühle wie Fröhlichkeit, Begeisterung und Dankbarkeit wirken sich erwiesenermassen günstig auf die Körperabwehr aus!

☞ **Tipp: Beim Lachen erhöht sich die Anzahl der Immunzellen im Blut – unabhängig davon, ob ihr Gelächter echt ist oder nicht.** Versuchen Sie deshalb mehrmals am Tag intensiv zu lachen (Muskel in Gesicht müssen sich anspannen). Egal ob ein echtes Lachen unter Freunden oder eine Art „Lach-Gymnastik“ vor dem Spiegel – es wirkt.



### Gesunder Darm

Im Darm sitzen nicht nur 70% aller Abwehrzellen, sondern auch die unzähligen Mikroorganismen der Darmflora, ohne deren Unterstützung das Immunsystem den Schutz des Körpers nicht gewährleisten könnte. Eine darmfreundliche Ernährung stärkt deshalb auch unsere Abwehrkräfte.

☞ *Tipp: Verzehren Sie häufig fermentierte Gemüse und Getränke wie Sauerkraut, Kefir oder Naturjoghurt. Diese enthalten die Milchsäurebakterien, welche für die Darmflora besonders wichtig sind.*

Quelle: Magazin natürlich gesund, 06/2018