

# Immunsystem stärken mit natürlichen Mitteln



AdobeStock\_56505047.ai

Wer seine Abwehrkraft stärkt, ist weniger anfällig für Infektionen, die zu Erkältungssymptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit führen.

Im Herbst und Winter verbreiten sich Krankheitserreger rasend schnell. Wer eine Infektion mit Bakterien oder Viren verhindern möchte, sollte sein Immunsystem stärken. Vor einer Erkältung schützen beispielsweise Zink, Vitamin C, Vitamin D, grüner Tee, Ingwertee, kalte Gesichtsgüsse, feuchte Luft - und Singen.

Bemerkt der Körper Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren, werden die Abwehrzellen aktiv. Wie gut das Immunsystem reagiert, hängt von vielen Faktoren ab. Diese lassen sich zum Beispiel durch eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen.

### Zink: Infektion verhindern

Zink ist wichtig, damit das Immunsystem Antikörper gegen Krankheitserreger bilden kann, zum Beispiel sogenannte Fresszellen. Nach dem Kontakt mit einem Krankheitserreger kann eine hohe Dosis Zink (circa 100 Milligramm pro Tag) eine Infektion in einigen Fällen noch verhindern. Besonders viel Zink ist in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten enthalten. Die dauerhafte Einnahme von Zinktabletten ist allerdings nicht empfehlenswert, denn sie kann das Herz schädigen.

### Vitamin C: Erkältung abschwächen

200 Milligramm Vitamin C pro Tag können eine Erkältung abschwächen oder verkürzen. Viel Vitamin ist beispielsweise in Zitrusfrüchten wie Orangen und auch in Paprika enthalten. Das Vitamin aktiviert die Makrophagen ("Fresszellen") des Immunsystems. Einen vorbeugenden Effekt von Vitamin C konnten Wissenschaftler nicht nachweisen.

### Ingwertee: Viren im Hals abtöten

Wer ein Kratzen im Hals bemerkt, kann Viren zum Beispiel mit Ingwertee abtöten - und dadurch dem Immunsystem einen Teil der Arbeit abnehmen. Denn die im Ingwertee enthaltenen Gingerole aktivieren die Makrophagen. Schon beim leichtesten Kratzen im Hals sollte man einen Ingwertee trinken. Haben sich die Viren bereits vermehrt, sind sie nur noch schwer zu bekämpfen.

### Vitamin D: Mangel ausgleichen

Ein Vitamin-D-Mangel kann zu einer verstärkten Anfälligkeit für Infekte führen. Ursache ist oft zu wenig Sonnenlicht im Herbst und Winter, da der Körper ohne Sonne kein Vitamin D bilden kann. Hat der Arzt per Blutuntersuchung einen Vitamin-D-Mangel nachgewiesen, kann die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten das Immunsystem stärken.

### Grüner Tee: Viren im Mund bekämpfen

Gurgeln mit grünem Tee wird in der chinesischen Medizin gegen Krankheitserreger im Mundraum eingesetzt. In einer Studie hatten Probanden, die täglich mit grünem Tee gurgelten, dreimal weniger Infekte als Probanden, die nur mit Wasser gurgelten. Ursache sind Gerbstoffen im grünen Tee, die Viren um Mund abtöten.

## Kalte Güsse: Abwehrkraft stärken

Kalte Gesichtsgüsse nach Kneipp können Studien zufolge das Immunsystem stärken. Dazu täglich drei Mal kaltes Wasser gleichmäßig über Stirn und Wangen laufen lassen.

## Frische Luft: Unterstützung für die Schleimhäute

Im Winter ist die Schleimhaut durch trockene Luft oft ausgetrocknet. Das behindert die Abwehrzellen bei der Arbeit. Wichtig ist viel Bewegung an der frischen Luft: Dadurch wird die Schleimhaut befeuchtet und die Gefäße stellen sich weit - das Immunsystem wird aktiv.

## Sauna: Gut für Herz, Haut und Abwehrkraft

Wer ab und zu in die Sauna geht, unterstützt dadurch Herz, Haut und Abwehrkraft. Der Körper lernt, den Wechsel zwischen heißer und kalter Umgebung zu regulieren und ist so besser auf Temperaturschwankungen im Herbst und Winter vorbereitet.

## Singen: Therapie für mehr Antikörper

Singen als Therapie macht nicht nur gute Laune, sondern kann auch das Immunsystem stärken. Chorsänger haben nachweislich robuste und gekräftigte Atemwege - und nach dem Singen vermehrt Antikörper im Speichel.

## Hände regelmäßig waschen

Nur selten atmen wir Erreger direkt aus der Luft ein, nachdem jemand geniest hat. Die meisten Erreger finden ihren Weg über unsere Hände in Mund und Nase. In der Erkältungszeit ist es deshalb unerlässlich, regelmäßig die Hände zu waschen und zu desinfizieren.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Immunsystem-staerken-mit-natuerlichen-Mitteln,immunsystem108.html>

Dieses Thema im Programm:

Visite | 15.01.2019 | 20:15 Uhr