

Immunsystem stärken: Hausmittel, alternative Heilmethoden und Ernährungstipps

Täglich muss sich unser Immunsystem mit fremden Eindringlingen, wie Bakterien, Viren oder Pilzen, auseinandersetzen. Nur eine starke Abwehrkraft schafft es, die schädlichen Erreger zu bekämpfen. Für ein widerstandsfähiges Immunsystem kann man einiges tun.

Inhaltsverzeichnis

- *Wie stärke ich mein Immunsystem?*
- *Das Immunsystem: Funktion und Bedeutung*
- *Faktoren und Einflüsse, die das Immunsystem schwächen*
- *Immunsystem stärken – die besten Tipps*
- *Immunsystem stärken – Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):*
- *Homöopathie zur Stärkung des Immunsystems*
- *Schüßler-Salze zur Stärkung des Immunsystems*
- *Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte*
- *Fasten: Heilfasten und Intervallfasten zur Stärkung des Immunsystems*
- *Immunsystem stärken in der Schwangerschaft*
- *Immunsystem stärken bei Kindern und Kleinkindern*
- *FAQ zum Thema: Immunsystem stärken*

Wie stärke ich mein Immunsystem?

Ein intaktes Immunsystem wird normalerweise gut mit schädlichen Einflüssen fertig. Ist es jedoch geschwächt, haben krankmachende Erreger wie Viren oder Bakterien leichtes Spiel. Um nicht an jedem Infekt, der gerade kursiert, zu erkranken, kann man sein Immunsystem effektiv unterstützen, in dem man auf einen gesunden Lebensstil achtet. Einige Tipps für starke Abwehrkräfte:

- Stress reduzieren. Entspannungstechniken lernen.
- Ausgewogen ernähren. Am besten mit viel frischem Gemüse und Obst.
- Regelmäßig an der frischen Luft bewegen beziehungsweise Sport treiben. Aber nicht überanstrengen.
- Öfter an die Sonne: Dann kann der Körper Vitamin D produzieren und damit die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.
- Ausreichend viel trinken. Stilles Wasser und wechselnde Kräutertees sind gut geeignet.
- Genug schlafen, so dass man am Morgen ausgeruht aufwacht. Denn Schlafmangel sorgt für eine höhere Infektanfälligkeit.
- Regelmäßig und gründlich die Hände waschen, damit krankmachende Erreger nicht ins Gesicht und in die Schleimhäute von Augen, Mund oder Nase gelangen.
- Nicht rauchen: Denn Rauchen schwächt das Immunsystem.
- Auf Alkohol verzichten beziehungsweise maßvoll konsumieren.

- Mit Wechselduschen das vegetative Nervensystem stimulieren: Beim Duschen warmes und kaltes Wasser abwechselnd einstellen. Die Prozedur mit kaltem Wasser beenden. So trainiert man seine Immunabwehr.
- Regelmäßig lüften: Die richtige Temperatur (etwas 20 Grad Celsius) und Sauerstoffsättigung sind der normalen Funktion des körpereigenen Abwehrsystems förderlich. Zu warme oder zu kalte Luft belasten die Abwehrkräfte.

Das Immunsystem: Funktion und Bedeutung

Das menschliche Immunsystem (auch Abwehrsystem) ist für die Erkennung und Inaktivierung von Krankheitserregern sowie körperfremden Stoffe verantwortlich. Dieses komplexe System schützt den Körper vor schädlichen Viren, Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen. Unser Immunsystem ist durch eine Vielzahl zellulärer und molekularer Prozesse gekennzeichnet, die man auch als sogenannte Immunantwort bezeichnet. Bestandteile der Immunreaktion sind sowohl Antikörper als auch Antigene. Reagiert das Immunsystem langsam oder mit falschen Immunantworten, so ist es schwach. Krankheiten stellen sich dann mit stärkeren Symptomen dar. So sind Menschen mit schwachen Abwehrkräften anfälliger für [Erkältungen](#), Schnupfen und andere Infektionen. Ein Immunsystem ist dann stark, wenn es aktiv und leistungsfähig arbeitet.

Gebildet werden Immunzellen im Knochenmark. Sie reifen in der Thymusdrüse heran. Neben dem Nerven- und Hormonsystem ist das Immunsystem eines der komplexesten Systeme im Körper. Es besteht aus verschiedenen Organen, wie Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln, Lymphknoten sowie verschiedenen Geweben, Zelltypen und Molekülen.

Das Abwehrsystem gliedert sich in zwei Einheiten: ein angeborenes (unspezifisches) und ein erworbenes (spezifisches) Immunsystem. Beide Abwehreinheiten arbeiten zusammen und ergänzen sich bei Abwehrreaktionen gegenüber fremden Eindringlingen.

Das unspezifische Abwehrsystem

Das unspezifische (angeborene) Abwehrsystem stellt die Grundabwehr des Körpers dar. Es ist nicht auf bestimmte Erreger spezialisiert und wendet sich prinzipiell gegen jeden Eindringling, den es als körperfremd identifiziert. Die Abwehr des angeborenen Immunsystems besteht in erster Linie aus den Fresszellen, auch Makrophagen oder Killerzellen genannt. Deren Hauptaufgabe ist es, bakterielle Infektionen zu bekämpfen. Die unspezifische Immunabwehr verfügt über eine sehr breite Wirkung und kann im Fall eines Angriffs durch schädliche Erreger besonders schnell reagieren. Sie kann jedoch nur in begrenztem Maß das Eindringen und die Ausbreitung von Keimen verhindern. Dafür ist dann das spezifische (erworbene) Immunsystem zuständig.

Das spezifische Abwehrsystem

Das spezifische (erworbene) Immunsystem besteht hauptsächlich aus Lymphozyten. Diese spezielle Gruppe der weißen Blutkörperchen findet sich vorrangig in den sekundären Immunorganen wie den Lymphknoten, der Milz, den Mandeln, dem Blinddarm, der Peyer-Plaques (eine Ansammlung von Lymphfollikeln innerhalb der Dünndarmschleimhaut). Anders als beim unspezifischen Abwehrsystem, sind die Immunzellen der spezifischen Immunabwehr auf bestimmte Krankheitserreger spezialisiert. Nach ihrem ersten Kontakt mit Angreifern „merken“ sich dies die Lymphozyten. Das ist möglich, da das Immunsystem Gedächtniszellen sowie spezifische

Antikörper bildet. Bei einem wiederholten Versuch der schädlichen Keime, in den Körper zu gelangen, wissen die Lymphozyten umgehend, was sie tun müssen. Aus diesem Grund bezeichnet man diese spezifische Form der Abwehr auch als gelernte oder spezifische Immunantwort. Da diese erworbene Immunabwehr den Feind immer erst kennenlernen muss, bevor sie ihn gezielt und mit großer Effizienz bekämpfen kann, dauert die entsprechende Reaktion etwas länger als die der Grundabwehr.

Faktoren und Einflüsse, die das Immunsystem schwächen

Das Immunsystem ist nicht immer in der Lage, seine Aufgaben ausreichend zu erfüllen. Die Funktion der körpereigenen Abwehr kann durch unterschiedliche Faktoren eingeschränkt sein. Das sind unter anderem:

- Immundefekte
- Medikamente, wie beispielsweise Immunsuppressiva
- Infektionen, unter anderem HIV oder Gürtelrose
- Krebserkrankungen
- Organtransplantationen
- Beruflicher oder privater Stress, besonders Dauerstress
- Konsum von Alkohol und Nikotin
- Einseitige Ernährung, die zu einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen führt
- Mangelernährung, wie zum Beispiel bei Magersucht
- Übergewicht
- Zinkmangel durch falsche Ernährung
- Schlafmangel
- Psychische Belastungen
- Körperliche Überbelastung, beispielsweise durch Leistungssport
- Bewegungsmangel
- Umweltschadstoffe

Immunsystem stärken – die besten Tipps

Stärke und Anpassungsfähigkeit des Immunsystems hängen eng mit den individuellen Lebensumständen zusammen. Dazu zählen neben der Ernährung, auch Bewegung oder der Umgang mit Stress. Wer seine körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig stärken möchte, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten:

Gesunde Darmflora mit der richtigen Ernährung:

Innerhalb des Immunsystems übernimmt der Darm wichtige Funktionen, denn das körpereigene Abwehrsystem und die Darmflora stehen ständig im Austausch miteinander. So schädigt beispielsweise eine einseitige Ernährung die gesunde Darmflora. Dies hat zur Folge, dass es an günstigen Bakterien mangelt und Krankheitserreger leichteres Spiel haben. – Für ein starkes Immunsystem sind Nährstoffe wichtig. Die meisten kann der Körper selbst produzieren, aber einige andere nicht. Kommt es zu einem Mangel an essenziellen Nährstoffen, leiden der Stoffwechsel und damit auch das Immunsystem. Um eine Mangelerscheinung gar nicht erst entstehen zu lassen, sollte man sich abwechslungsreich und mit viel frischem Gemüse und Obst ernähren. Denn eine

ausgewogene Ernährung prägt die Zusammensetzung der Darmflora. Dies ist für das Immunsystem ganz entscheidend. Man vermutet, dass auch Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann, unser Immunsystem beeinflussen. Das sind zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren, die die Darmbakterien aus der Nahrung bereitstellen. Um das Abwehrsystem im Kampf gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Fremdstoffe zu unterstützen, empfehlen Ernährungsmediziner einen abwechslungsreichen Speiseplan mit vielen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Der Verzehr von Zucker und Fleisch sollte möglichst reduziert werden. Fisch hingegen gehört auf jeden Speiseplan, denn er liefert unserem Körper lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Weitere Lieferanten sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Leinöl, Leinsamen, Walnüsse, Raps- und Sojaöl.

Diese Vitamine helfen dem Immunsystem:

Vitamine sind für ein leistungsstarkes Immunsystem sehr wichtig. Die Basis dafür ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Zu den wichtigsten Vitaminen für das Immunsystem gehören Vitamin A, Vitamin B2, B6, B12, Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E. Jedes dieser Vitamine leistet einen besonderen Beitrag für unser Immunsystem und ist in hohem Anteil in zahlreichen Lebensmitteln enthalten:

- **Vitamin A:** Es ist für den Schutz von Haut und Schleimhäuten wichtig, die die Aufgabe haben, Erreger abzuhalten. Vitamin A findet sich unter anderem in Leber, Grünkohl, Petersilie, Dill, Karotten und in getrockneten Aprikosen.
- **Vitamin B2 (Riboflavin):** Riboflavin trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, zur Erhaltung der normalen Haut und Schleimhäute sowie zur normalen Funktion des Nervensystems. Es ist besonders reichhaltig in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch (vor allem in Innereien), in Milch- und Milchprodukten (Käsesorten wie Bergkäse, Emmentaler oder Camembert) und in Fisch, wie Seelachs, enthalten. Ebenso in Vollkornprodukten und Getreidekeimen, in Brokkoli, Spargel, Spinat oder Grünkohl.
- **Vitamin B6 (Pyridoxin, Pyridoxanin und Pyridoxal):** Es beeinflusst Stoffwechsel, Hormone und Nerven und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei. Zudem hat es Auswirkungen auf das Immunsystem. Vitamin B6 ist unter anderem in Fischen wie Lachs oder Makrele enthalten, sowie in Fleisch und Leber. Ebenfalls in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Nüssen, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Tomaten, roter Paprika und in Hülsenfrüchten.
- **Vitamin B12:** Es spielt eine wichtige Rolle beim Abbau von bestimmten Fettsäuren. Außerdem hat es eine Schlüsselfunktion inne beim Stoffwechsel der Folsäure und ist an der Blutbildung beteiligt. Vitamin B12 ist zudem wichtig für Energiestoffwechsel und Nervensystem. Hauptsächlich kommt es vor in tierischen Lebensmitteln, wie Leber, Muskelfleisch, Fisch und Eiern.
- **Vitamin C (Ascorbinsäure):** Es leistet einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems, fängt freie Radikale und hat somit antioxidative Wirkungen. Vitamin C hat eine zentrale Bedeutung beim Aufbau von Kollagen (Bindegewebe, Knorpel und Knochen), Carnitin und von Hormonen. Außerdem fördert es die Aufnahme von Eisen und hemmt die krebserregende Nitrosaminbildung. Vitamin C ist in beinahe allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Mit 100 mg frischem Obst und Gemüse kann man den durchschnittlichen Tagesbedarf leicht decken. Besonders viel Vitamin C ist in Hagebutten

und schwarzen Johannisbeeren enthalten, aber auch in Kartoffeln, Brokkoli, Zitrusfrüchten wie Orangen sowie in Kiwi.

- Vitamin D: Es ist unentbehrlich für die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Außerdem spielt Vitamin D eine wichtige Rolle zur Erhaltung der normalen Funktion von Muskeln und Immunsystem. Der Körper bildet das Vitamin vor allem in der Haut, bei Sonnenbestrahlung. In geringerem Maß kann man es auch über die Nahrung aufnehmen. Es ist überwiegend in fetthaltigen Seefischen, wie Hering, Lachs oder Makrele enthalten. Darüber hinaus auch in Leber, Eigelb und in einigen Speisepilzen.
- Vitamin E: Es ist als eines der wichtigsten Schutzvitamine in jeder Körperzelle vorhanden. Vitamin E schützt unter anderem die Gefäße und leistet einen entscheidenden Beitrag für die Funktion unseres Immunsystems. Enthalten ist Vitamin E vor allem in Ölen, wie Weizenkeimöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, ebenso in Nüssen, Obst, Gemüse und in Brot.

Vitamin D für ein starkes Immunsystem:

Vitamin D spielt eine besonders wichtige Rolle für die Aktivität des Immunsystems. Ein Vitamin D-Mangel schwächt die Abwehr. Vitamin D ist eigentlich kein richtiges Vitamin, sondern eine Hormon-Vorstufe (Prohormon). Der Körper wandelt es erst in das Hormon Calcitriol um, die biologisch aktive Form von Vitamin D. 80 bis 90 Prozent des Vitamins kann der Körper produzieren, wenn die Haut ausreichend viel Sonnenlicht ausgesetzt ist. Um genügend Vitamin D zu bilden, sollte man sich mindestens drei Mal in der Woche für etwa zwölf Minuten im Freien aufhalten. Vor allem im Winter nimmt die UV-Strahlung ab und der Vitamin D-Spiegel im Blut sinkt. Die Zufuhr des fettlöslichen Vitamins allein über die Ernährung ist meist unzureichend (10 bis 20 Prozent des Bedarfs). Sollte der Hausarzt einen Mangel an Vitamin D feststellen, kann man dies über ein entsprechendes Präparat aus Apotheke oder Drogerie kompensieren.

Spurenelemente unterstützen das Immunsystem:

An zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper sind Spurenelemente beteiligt. Für ein starkes Immunsystem sind Zink und Selen besonders wichtig, ebenso Kupfer und Eisen:

- Zink: Zink ist essenziell für das körpereigene Abwehrsystem und schützt vor verschiedenen Krankheiten. Das Spurenelement kommt in vielen Lebensmitteln vor. Besonders hochwertige Zinkquellen sind Fleisch (Rindfleisch, Geflügel und Schweinefleisch), Innereien, Fische und Schalentiere, Hartkäse und Eier.
- Selen: Es schützt die Körperzellen vor Angriffen von sogenannten freien Radikalen. Zudem wird das Spurenelement für die Produktion von Schilddrüsenhormonen und für die Bildung von Spermien benötigt. Ein Mangel an Selen führt beispielsweise zu Störungen des Immunsystems sowie zu Einschränkungen der Muskelfunktion. Man kann es über Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Wurst, Eier und Meeresfrüchte aufnehmen. Ebenfalls über pflanzliche Lebensmittel wie Paranüsse (nur in Maßen verzehren), Spargel, Pilze, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte.
- Kupfer: Das Spurenelement ist relevant für wesentliche Stoffwechselfunktionen und für die Lebensdauer der Körperzellen. Kupfer stärkt zudem das Immunsystem. Aufnehmen kann man Kupfer über den Verzehr von Fisch, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kakao sowie Innereien wie Leber.
- Eisen: Das Spurenelement Eisen übernimmt viele Aufgaben im Körper, unter anderem den Sauerstofftransport von der Lunge zu den Geweben, die Speicherung von Sauerstoff in den

Muskeln und die Übertragung von Elektronen im Energiestoffwechsel. Zudem ist es wichtig für die normale Funktion des Immunsystems. In der Nahrung kann man es zum Beispiel über dunkles Fleisch, Innereien wie Leber sowie Hülsenfrüchte aufnehmen.

Gesunde Ernährung für bessere Abwehrkräfte:

Einen großen Anteil im täglichen Ernährungsplan sollten Gemüse und frisches Obst einnehmen. Sie liefern viele wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe für Darm und Darmflora. Zudem enthalten sie Antioxidantien, die das Immunsystem entlasten. Besonders gut für die Immunabwehr sind zum Beispiel Brokkoli, Kohl, Mohrrüben, Tomaten, Knoblauch, Spinat, Dunkle Beeren und Trauben, Zitrusfrüchte und Nüsse. Wer sich abwechslungsreich und gesund ernährt, benötigt keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel. Ausgenommen, man leidet an einer Erkrankung, die ein Supplement bestimmter Nährstoffe erfordert. Dies sollte jedoch am besten mit dem Arzt abgesprochen werden.

Bewegung und Sport helfen dem Immunsystem:

In Studien wurde nachgewiesen, dass sich bereits moderate sportliche Betätigung positiv auf das Immunsystem auswirkt. Regelmäßiges Training, wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen, stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Abwehrkräfte. Da unmittelbar im Anschluss an eine anstrengende Sporteinheit der Organismus erst einmal geschwächt und anfälliger ist für Infekte, sollte man sportliche Aktivitäten keineswegs übertreiben.

Entspannung für eine gute Abwehr:

Akuter Stress und auch langanhaltender Stress verändern die Arbeit des Immunsystems. Akuter Stress stärkt die unspezifische Abwehr, während die spezifische Abwehr vorübergehend geschwächt wird. Dauerstress wirkt sich auf beide Abwehrformen negativ aus.

Stress fordert das Immunsystem, so dass die Nebenniere die Stresshormone Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol bildet. Unmittelbar werden zwar erst einmal unspezifische Bereiche des Immunsystems angeregt, die spezifische Abwehr wird dabei jedoch gesenkt. Länger anhaltender Stress führt dazu, dass auch die unspezifische Immunabwehr vermindert wird. Daher sollte man zu viel Stress meiden und auch Entspannungsmethoden praktizieren, die für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Regelmäßige Übungseinheiten mit Yoga, Qigong, Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) oder Autogenes Training sorgen nachweislich für mehr Wohlempfinden und unterstützen die Arbeit des Immunsystems.

Immunsystem stärken – Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):

Wenn alle inneren Organe harmonisch zusammenarbeiten und die fünf Elemente im Einklang stehen, ist laut der TCM das Immunsystem stark. In der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass der Körper vor schädlichen äußeren Einflüssen geschützt ist, wenn das Qi, die Lebensenergie, gleichmäßig im Körper fließt. Ist dieser Fluss gestört, zeigt sich eine Schwächung des Immunsystems. Es kommt erst zu

kleineren Befindlichkeitsstörungen, die mit der Zeit zu stärkeren Beschwerden und Erkrankungen führen können. Um eine geschwächte Immunabwehr wieder zu kräftigen, setzt man in der TCM auf unterschiedliche Maßnahmen:

- **Sport und Bewegung:** Durch verstärkte Atmung wird dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt und dies kommt besonders der Lunge zugute. Das sogenannte Lungen-Qi wird so gestärkt und kann nun leicht in den Meridianen zirkulieren.
- **Kneipen:** Abwechselnd warm und kalt duschen. Dies fördert die Durchblutung, und regt das in der Haut zirkulierende Lungen-Qi an.
- **Ausgewogen ernähren:** Am besten Gemüsesorten wählen, die der jeweiligen Jahreszeit entsprechen. Dazu passen Polenta, Reis und Hirse, aber auch Suppen und Fisch.
- **Ausreichend viel trinken:** Warmer Tee, auch mit Honig, stärkt Lunge und Abwehrkräfte. Ebenso heißes Wasser, beispielsweise mit Birnensaft verdünnt oder pur, ist laut TCM gut für das Immunsystem.
- **Chinesische Kräuter:** Sie helfen dabei, die innere Unausgeglichenheit wieder zu harmonisieren. Wird das Immunsystem durch zu viel Stress belastet, wird die sogenannte Leberkomponente, laut TCM das Element Holz, zu feurig und stört die Lunge. Dies wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. In einem solchen Fall verordnet der Arzt zusätzlich zu Lungen-stärkenden Kräutern auch Leberkräuter. Die jeweilige Dosierung richtet sich nach dem Alter des Patienten, nach der Jahreszeit und der Ausprägung der Immunschwächung.
- **Akupunktur:** Mittels Akupunktur kann das Immunsystem so stimuliert werden, dass das Qi in den Meridianen wieder in der richtigen Form fließt.
- **Auf Alkoholgenuss verzichten beziehungsweise maßvoll konsumieren.**

Homöopathie zur Stärkung des Immunsystems

Gerade in der Immunmodulation bei durch Viren verursachten Infekten, kann Homöopathie hilfreich sein. Gibt man homöopathische Arzneien bei den ersten Anzeichen eines Infektes, können Schwere und Dauer der Erkrankung reduziert werden. Langfristig treten Infekte seltener auf. Die Behandlung mit homöopathischen Wirkstoffen hat sich auch bei Patienten bewährt, die immer wieder an Infekten und Entzündungen erkranken. Eine besondere Bedeutung nimmt dabei das Darm- assoziierte Immunsystem ein. Daher empfiehlt man in der Homöopathie häufig auch Arzneien, die eine Beziehung zum Darm haben. Bei starker Infektanfälligkeit werden unter anderem diese Mittel empfohlen (Auswahl):

- Echinacea
- Thuja
- Calcium carbonicum
- Silicea

Schüßler-Salze zur Stärkung des Immunsystems

Auch homöopathische Schüßler-Salzen werden häufig zur Stärkung eines geschwächten Immunsystems eingesetzt. Der Behandlung liegt die Erkenntnis des homöopathischen Arztes Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) zugrunde, dass eine Störung des

Mineralstoffhaushalt im Körper Ursache von vielen Krankheiten sein kann. Werden diese Mineralstoffe homöopathisch aufbereitet, können sie laut Schüssler noch besser wirken. Eine mehrwöchige Kur mit Schüssler-Salzen kann demnach auch das Immunsystem stärken. Empfohlen werden für eine Kur drei bis vier Salze, die man vier Wochen lang einnimmt. Nach einer Pause sollte die Prozedur noch ein bis zwei Mal wiederholt werden. Für eine Immunkur werden diese Schüssler-Salze empfohlen:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
- Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Vormittags lässt man vier Tabletten der Nummer 3 unter der Zunge zergehen. Nachmittags vier Tabletten der Nummer 7 und abends vier Tabletten der Nummer 6. Alternativ kann man die zwölf Tabletten morgens in 0,7 Liter stillem Wasser auflösen, gründlich schütteln und über den Tag hinweg trinken. Vor jeder Einnahme erneut schütteln.

Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Zahlreiche Beispiele belegen, dass Meditieren positive Effekte auf körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck oder chronische Schmerzen haben kann. Nun gibt es auch erste Untersuchungen zu Auswirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf messbare Parameter des Immunsystems (Entzündungsproteine, zelluläre Transkriptionsverfahren und Genexpression, immunreaktive Zellzahlen, Zellalterung und Antikörperreaktion). Nach vorsichtiger Einschätzung der Wissenschaftler lässt sich aus den bisherigen Studien lesen, dass Achtsamkeitsmeditation einzelne Immunparameter wie beispielsweise das Entzündungsgeschehen, die zellvermittelte Immunantwort und die Enzymaktivität im Hinblick auf die Zellalterung positiv beeinflussen kann. Das immunmodulierende Potenzial von meditativen Verfahren bedarf jedoch noch weiterer Untersuchungen.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26799456/

Fasten: Heilfasten und Intervallfasten zur Stärkung des Immunsystems

Fasten spielt in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle, denn dabei normalisieren sich unter anderem Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck sowie zu hohe Cholesterin-, Harnsäure- und Blutfettwerte. Ärzte empfehlen Fasten öfter als therapeutische Maßnahme bei zahlreichen Krankheiten, beispielsweise bei metabolischen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen, bei Krankheiten des Verdauungssystems, kardiovaskulären Erkrankungen sowie bei chronischen Schmerzsyndromen. Heilfasten kann ebenso positiv wirken bei der Behandlung und Vorbeugung von Erkrankungen aufgrund von Fehlfunktionen des Immunsystems. Dazu zählen Autoimmunerkrankungen, wie rheumatoide Arthritis, Typ-1-Diabetes, Colitis ulzerosa und Lupus erythematodes. Fasten leistet einen deutlichen Beitrag zur Verbesserung der Immunfunktionen sowie der entzündlichen Aktivitäten. Empfohlen wird allerdings, das Fasten unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen.

Beim Fasten verändert sich der Stoffwechsel, stellt auf Sparmodus um und greift auf seine Energiespeicher zurück. Das sind Glykogen, Fett und Protein. Anfangs wird der gespeicherte

Zucker (als Glykogen in der Leber) abgebaut, dann folgen Eiweiße und erst nach etwa vier Tagen beginnt der Körper mit der Fettverdauung.

Vor dem Fasten sollte man unbedingt Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt halten, denn nicht für jeden und jede Erkrankung ist Heilfasten günstig. Während einer Schwangerschaft und auch in der Stillzeit darf nicht gefastet werden. Wer an schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen erkrankt ist, sollte nur unter fachkundiger Betreuung fasten.

Anders als das Heilfasten ist das Intervallfasten eine Methode, die sich besonders gut in den Alltag integrieren lässt und daher als Dauerkostform durchgeführt wird. Bei dem auch als „intermittierendes Fasten“ bezeichneten Ansatz stehen verschiedene Varianten zur Auswahl: Beim 16:8 Fasten darf acht Stunden am Tag Nahrung aufgenommen werden, an den verbleibenden 16 Stunden nicht. Eine andere Variante, das Fünf-zu-Zwei-Modell, erlaubt, an fünf Tagen in der Woche normal zu essen und an zwei Tagen wird gefastet. An den zwei freiwählbaren Tagen verzehrt man maximal ein Viertel der eigentlich benötigten Kalorien. – Studien konnten zeigen, dass Intervallfasten vor Diabetes Typ 2 schützen und bei Krebstherapien unterstützend wirken kann.

Immunsystem stärken in der Schwangerschaft

Während einer Schwangerschaft unterliegt das Immunsystem Veränderungen. Dadurch kann die Schwangere für Infektionen anfälliger sein als sonst. Fachleute gehen davon aus, dass viele Frühgeburten zumindest teilweise auf eine Art von Infektion zurückzuführen sind. Zudem gibt es Hinweise, dass pränatale Infektionen, viral oder bakteriell, die Wahrscheinlichkeit dafür erhöhen, dass ein Kind später Allergien entwickelt oder gar schwere Erkrankungen. Daher ist es für werdende Mütter wichtig, ein gesundes Immunsystem aufrechtzuerhalten. Empfohlen wird dazu unter anderem:

- Ausreichend viel Schlaf: Mindestens sieben bis acht Stunden in der Nacht. Und auch sonst, bei Bedarf, zwischendurch.
- Bewegen und maßvoll Sport treiben: Empfohlen werden etwa zwei bis drei Stunden maßvolle Bewegung beziehungsweise aerober Sport pro Woche. Die Belastung sollte gering gehalten werden.
- Viel frisches Obst und Gemüse essen: Je abwechslungsreicher die Ernährung ist, umso besser. Der Bedarf an lebenswichtigen Vitaminen, wie zum Beispiel Vitamin C, und Spurenelementen sollte gedeckt sein.
- Stress abbauen oder vermeiden: Das regelmäßige Praktizieren von Entspannungstechniken wirkt sich günstig auf die Immunabwehr aus.

Immunsystem stärken bei Kindern und Kleinkindern

Bis zu zwölf Infekte pro Jahr bekommt ein Kleinkind im Durchschnitt. In Jahren mit niedrigen Infektraten reduziert sich die Zahl der durch Viren und Bakterien verursachten Krankheiten auf etwa fünf bis sechs. Jeder dieser Infekte trainiert und stärkt das Immunsystem. Kinder, die bis Ende des ersten Lebensjahres mindestens zwei Virus-Infektionen durchgemacht haben, leiden – im Vergleich zu Kindern mit weniger Infekten in dieser Zeit – später nur halb so oft an Asthma. Um das Immunsystem des Kindes

aufzubauen, bedarf es Übung und das bedeutet, dass Infekte das Abwehrsystem regelrecht trainieren. So kann man die Abwehrkraft des Kindes außerdem stärken:

- Keine übertriebene Hygiene: Nur wenn Kinder in Kontakt mit Viren und Bakterien kommen, kann sich das kindliche Immunsystem entwickeln.
- Für ausreichend viel Schlaf sorgen: Das ist wichtig, da die Zahl der Abwehrzellen während des Schlafs steigt.
- Bewegung an der frischen Luft: Bei der Bewegung im Freien, auch wenn es draußen kalt ist oder regnet, gewöhnt sich das Immunsystem an den Wechsel zwischen kalt und warm. So wird das Immunsystem trainiert und neue Abwehrzellen bilden sich.
- Frisches Obst und Gemüse anbieten: Eine abwechslungsreiche Ernährung sorgt für die Zufuhr an wichtigen Vitaminen, wie unter anderem an Vitamin C, und Spurenelementen, die für ein starkes Immunsystem relevant sind.

FAQ zum Thema: Immunsystem stärken

Wie kann man sein Immunsystem stärken, trotz Immunsuppression?

Soweit es möglich ist, sollte man versuchen, sich regelmäßig und ausreichend zu bewegen. Tägliches Spazierengehen oder eine halbe Stunde Sport, zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren. Auf diese Weise wird man fitter und schützt sich besser vor einem Infekt. Wichtig ist zudem ist eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchten und Vollkorn-Getreide. Mangelzustände gilt es zu vermeiden. Betroffene sollten für ausreichend viel Schlaf sorgen, da sich nachts das Immunsystem am besten erholt. Da Stress auf Dauer die Immunabwehr schwächt, ist es ratsam, für regelmäßige Entspannungsphasen zu sorgen. Dabei helfen Methoden wie Meditation, Yoga oder Autogenes Training.

Womit kann man das Immunsystem nach Antibiotika-Einnahme unterstützen?

Antibiotika bekämpfen Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden. Allerdings unterscheiden sie im Körper nicht zwischen „guten“ und „schädlichen“ Bakterien. Sie zerstören daher auch viele der nützlichen Darmbakterien, was sich negativ auf Darmflora und Immunsystem auswirkt. Ärzte empfehlen, begleitend zur Antibiotika-Einnahme, oft ein sogenanntes Probiotikum, um den Wiederaufbau der Darmflora zu unterstützen. Aber auch eine gezielte Auswahl an Darmflora-freundlichen Lebensmitteln ist eine effektive Strategie. Empfohlen werden probiotische Lebensmittel, also lebende Mikroorganismen für den Darm. Das sind beispielsweise milchsauer vergorene Produkte wie Sauerkraut oder Sauerkrautsaft, Kefir, Buttermilch, Joghurt oder Quark. Zusätzlich sollte man präbiotische Nahrung zu sich nehmen. Das sind unter anderem Getreideflocken, Vollkornbrot, Obst und Nüsse, Gemüse und Samen. Meiden sollten man hingegen Produkte aus Weißmehl und Süßigkeiten.

Wie lässt sich das Immunsystem nach einer Grippe stärken?

Um sich nach einer Grippe nicht gleich mit dem nächsten Infekt anzustecken, ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. Sinnvoll ist unter anderem eine ausreichende Versorgung mit

den Vitaminen D und C. Um Vitamin D bilden zu können, braucht der Körper Sonnenlicht. Daher ist Bewegung im Freien ratsam. Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt sind unter anderem Zitrusfrüchte, Paprika, Sauerkraut und Hagebutte. Auch Hausmittel, wie das Trinken von Salbei-, Kamillen-, Melissen- oder Hagebuttentee sind wohltuend. Nach einer Grippe sollte man zudem darauf achten, sportliche Betätigung langsam aufzunehmen, Stress zu meiden und ausreichend viel zu schlafen.

Was hilft bei der Stärkung des Immunsystems nach einer Chemotherapie?

Eine Chemotherapie stellt für das Immunsystem eine große Belastung dar. Patienten sollten die Empfehlungen zur Immun-Regeneration des Arztes unbedingt befolgen. Es ist ratsam, dass Betroffene trotz behandlungsbedingter Erschöpfung in Bewegung bleiben. Spaziergänge oder moderater Sport helfen dem Immunsystem und tun auch der Seele gut. Überbelastung ist zu vermeiden. Grundsätzlich unterstützt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viele frischem Gemüse und Obst auch das Immunsystem. Gute Vitamin-C-Lieferanten sind zum Beispiel Zitrusfrüchte, aber auch Sauerkraut oder Paprika. Meiden beziehungsweise reduzieren sollte man den Verzehr von rotem Fleisch, Zucker und Salz. Sowohl die Psyche als auch das körpereigene Abwehrsystem profitieren von regelmäßigen Entspannungsübungen.

Wie stärkt man sein Immunsystem während der Corona-Pandemie?

Ein gesunder Lebensstil sowie eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung stärken das Immunsystem. Von einer unreflektierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ab. Denn gerade wenn diese hochdosiert sind, können sie zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. – Man weiß jedoch, dass ein Mangel an immunwirksamen Nährstoffen eine gesteigerte Infektanfälligkeit und eine schlechtere Prognose im Krankheitsfall bedingen. Auch in der aktuellen Situation der Corona-Pandemie haben Mediziner festgestellt, dass Mangelernährung zu schweren Verläufen von Covid-19 führt. – Nach wie vor sind Maßnahmen, wie eine ausreichende Händehygiene, die Einhaltung von Mindestabständen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in vielen Situationen, die beste Prophylaxe.

Quellen

- Herold, Gerd: Innere Medizin, Gerd Herold, Ausgabe 2019
- Janeway, Charles: Immunologie, Spektrum Akademischer Verlag, 5. Auflage 2002
- Schütt, Bröker: Grundwissen Immunologie, Springer Verlag, 3. Auflage 2011
- Pape, H.-C.; Kurtz, A.; Silbernagel, Stefan: Physiologie, Thieme Verlag, 6. Auflage 2009
- Stuttgarter Nachrichten „Abwehrkräfte: Immunsystem stärken“ : www.stuttgarter-nachrichten.de (Abruf 28.07.2020)
- Gemeinschaftspraxis für Traditionelle Chinesische Medizin „Wie starke ich mein Immunsystem?“: www.tcmed.at (Abruf 29.07.2020)
- HalloVita Verlag: www.hallo-homoeopathie.de (Abruf 29.07.2020)

- Dr. med. Nicola Winckler-Schumann, www.chinesische-medizin-koeln.de (Abruf 29.07.2020)
- Karl und Veronica Carstens-Stiftung „Meditieren für ein starkes Immunsystem“, www.carstens-stiftung.de (Abruf 29.07.2020)
- Deutsche Apothekerzeitung „Ernährung aktuell: Zwei Wochen Heilfasten – ein Selbstversuch“, www.deutsche-apotheker-zeitung.de (Abruf 30.07.2020)
- Quarks „Wie gut ist Fasten?“, www.quarks.de (Abruf 30.07.2020)
- Die Techniker „Wie Stress unsere Abwehr beeinflusst.“, www.tk.de (Abruf 30.07.2020)
- Rheuma-Liga, „Das Immunsystem – eine fast perfekte Abwehr.“, www.rheumaliga.de (Abruf 30.07.2020)
- TAZ „Immunsystem stärken in Corona-Zeiten – Wundermittel gibt es nicht.“, www.taz.de (Abruf 31.07.2020)

<https://www.deutsche-familienversicherung.de/krankenhauszusatzversicherung/ratgeber/artikel/immunsystem-staerken-hausmittel-alternative-heilmethoden-und-ernaehrungstipps/>