

# Gesund durch die kalte Jahreszeit

Es wäre eigentlich recht einfach: Stress und Krankheiten belasten das Immunsystem, während die richtige Ernährung, guter Schlaf und Sport unsere körpereigenen Verteidiger unterstützen. Auch Probiotika und Vitamine können einen guten Beitrag leisten.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Ständig müde und abgeschlagen, dazu eine Konzentrationsfähigkeit wie ein hyperaktiver Schmetterling im Windkanal und die Begabung, sich wirklich jeden Keim im öffentlichen Nahverkehr einzufangen? Die schlechte Nachricht: Dahinter könnte ein schwächelndes Immunsystem stecken. Die gute Nachricht: Man hat es durchaus selbst in der Hand, sein Immunsystem tatkräftig zu unterstützen.

## Scharfe Tipps für die richtige Ernährung

An erster Stelle ist die richtige Ernährung zu nennen, die das Immunsystem mit allem versorgt, was es für die ordnungsgemäße Funktion benötigt.

Was heisst das konkret für den Einkaufszettel? Viel frisches Obst und Gemüse liefern die Vitamine A, C und E (Äpfel, Brombeeren, Paprika, Karotten, Grünkohl), dazu Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte für die Versorgung mit Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Selen. Fettreiche Fische (Makrele, Hering) bieten die «guten» Fettsäuren, Olivenöl enthält entzündungshemmende Polyphenole, während die sogenannten «Probiotika» wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut tatkräftig die Darmflora unterstützen. Eine gesunde Darmflora verdrängt unerwünschte Keime und leistet so einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung des Immunsystems.

Übrigens, wer gerne ein bisschen schärfer isst, ist klar im Vorteil: So wirkt ein Inhaltsstoff der Chilis (Capsaicin) gegen Bakterien und die sogenannten «Senfölglykoside», die in Meerrettich, Senf und Wasabi enthalten sind, fördern





**+** Schweizer  
Produkt

# Ich schaffe fast alles mit Strath



**Pat Burgener**  
Profi Snowboarder  
und Musiker



**Strath mit Zink  
unterstützt mein  
Immunsystem.**

Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

**I ♥**  
**Strath®**  
bio-strath.com

## Immunsystem



**Dr. med. Lydia Unger-Hunt**

ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

die Durchblutung der Schleimhäute von Mund, Nase und Rachen, womit Krankheitserreger besser eliminiert werden können. Für diese Durchblutung ist ein ausreichendes Trinken (Wasser, Tees) ebenfalls von Bedeutung – so um die zwei Liter pro Tag sollten es schon sein.

Auf der anderen Seite sind Zucker und Alkohol möglichst zu reduzieren und Rauchen ist überhaupt Gift für das Immunsystem. So haben Raucher beispielsweise in ihrem Blut weniger «Immunglobuline» – Eiweissstoffe, die der Körper zur Abwehr fremder Substanzen bildet.

### **Luft und Sonne tanken**

Nächster Tipp: Raus an die frische Luft, auch im Winter, denn für eine intakte Immunabwehr ist Vitamin D unerlässlich. Ein Teil kann zwar über die Nahrung aufgenommen werden, den grössten Teil produziert der Körper aber selbst, und zwar über das Sonnenlicht. Zudem

**«Zwei Liter Wasser am Tag helfen,  
die Schleimhäute zu schützen und  
Krankheitserreger abzuwehren.»**





**Auch im Winter ist frische Luft wichtig!**

steigert der blaue und ultraviolette Teil des Sonnenlichts die Aktivität bestimmter Immunzellen, genannt «Lymphozyten». Da das Wetter in unseren Breiten hier aber nicht immer mitspielt, kann besonders im Winter eine Vitamin-D-Ergänzung sinnvoll sein.

Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren regen bereits nach wenigen Minuten das Immunsystem dazu an, vermehrt diese Lymphozyten zu produzieren, die gegen virusinfizierte Zellen eine wichtige Rolle spielen. Aber Achtung: Wer sich überlastet, bewirkt das Gegenteil – also immer auf ein moderates Training mit ausreichenden Erholungsphasen achten.

### **Stress reduzieren – auch in der Weihnachtszeit**

Zu viel Stress schadet dem Immunsystem, was die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte erhöht. Denn bei Dauerstress schüttet der Körper vermehrt das Hormon Kortisol aus, das wiederum das Immunsystem unterdrückt. Also gilt auch (oder vielleicht gerade) in der Weihnachtszeit: Ruhephasen einplanen, Zeit für sich nehmen und zwischendurch entspannen – zum Wohle des Immunsystems. <

### **Wussten Sie schon?**

Während des Tiefschlafs werden Stoffe namens «Zytokine» produziert, die Entzündungen hemmen und die Körperabwehr unterstützen. Zudem sind spezielle Immunzellen mit dem schönen Namen «natürliche Killerzellen» vor allem nachts aktiv (sie haften sich an mit Viren infizierte Körperzellen und vernichten diese). Zu wenig Schlaf kann die Aktivität dieser Zellen deutlich reduzieren.



Foto oben: lesezglasner/stock.adobe.com,  
Foto Kasten: Gorodenkoff/stock.adobe.com

# MEIN IMMUN-DRINK

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

[www.immun-biomed.ch](http://www.immun-biomed.ch)

Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.