Ein Tipp vom STV:

Ein kräftiges Immunsystem, das sind Millionen funktionstüchtiger Abwehrzellen, die in den Schleimhäuten und in der Haut, im Knochenmark, in den Lymphknoten und vor allem im Darm sitzen und eindringende Erreger bekämpfen. So schützt das Immunsystem vor lästigen Erkältungen und anderen Beschwerden, die zwangsläufig in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur haben. Es kann aber auch vor einer Ansteckung mit einem Virus bewahren oder zumindest dafür sorgen, dass eine Erkrankung nicht zu schwer verläuft.

Die Immunabwehr ist einerseits angeboren. Die Gene bestimmen also auch darüber, wie gut der Körper mit krankmachenden Keimen fertig wird. Nur mit der Veranlagung lassen sich häufige Infekte und Befindlichkeitsstörungen aber nicht erklären: Denn der Mensch verfügt auch über ein erworbenes Immunsystem: Es stellt eine Folge der eigenen Bemühungen oder Belastungen dar. Natürlich ist nicht jedes Immunsystem gleich stark. Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Rauchen oder Übergewicht beeinflussen die angeborene Abwehr. Bei manchen Menschen ist das Immunsystem wegen Krankheiten oder Medikamenten geschwächt oder gar unterdrückt. Aber meistens lässt sich die körpereigene Abwehr aus eigener Kraft unterstützen.

**Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress**: Von diesen vier tragenden «Säulen» hängt eine gute Gesundheit ab. Das Interessante daran: Jede und jeder hat es bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand, wie gut es ihr oder ihm geht. Was man isst, wie viel man sich bewegt, wann man schläft oder warum man Stress hat – in jedem der vier Lebensbereiche sollten Belastungen vermieden werden, die die Immunabwehr schwächen, und geeignete Massnahmen umgesetzt werden, die das Immunsystem gezielt kräftigen.

ERNÄHRUNGSFEHLER VERMEIDEn

VITAMIN D BEDEUTUNG SCHENKEN

DEN DARM WERTSCHÄTZEN

BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN

GESUNDHEITSSCHLAF HALTEN

WENIGER STRESS, MEHR LACHEN

Wer regelmässig turnt, tanzt, rennt, schwimmt oder sich sonst irgendwie bewegt, ist in Sachen Immunsystem im Vorteil: Schon leichte und mittlere Anstrengung wie Spazieren, Velofahren, Yoga oder Gartenarbeit verbessert nachweislich die Immunreaktion, steigert die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff. Auch indem körperliche Aktivität bekanntlich Übergewicht entgegenwirkt, trägt sie zu einem funktionierenden Immunsystem bei: Übergewicht kann nämlich Entzündungsreaktionen auslösen und die Abwehr schwächen.