

## *Trainingsprogramm fürs Immunsystem*

Die Tage werden spürbar kürzer, in den Morgenstunden sind schon vereinzelt Nebelfelder sichtbar. Der Herbst hält Einzug. Während es die einen kaum erwarten können, dass die Skilifte wieder in Betrieb genommen werden, fürchten andere bereits Husten, Halsschmerzen und eine laufende Nase oder eine Grippe. Doch der Winter muss kein Synonym für Erkältungen sein. Schliesslich haben wir ein Immunsystem, dem man auch etwas auf die Sprünge helfen kann.

### **Prophylaxe im Menüplan**

Nebst Proteinen ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineral- und Sekundären Pflanzenstoffen essenziell für ein gut funktionierendes Immunsystem. Die Zeiten, als Früchte und Gemüse im Winterhalbjahr Mangelware waren, sind definitiv vorbei. Ein Blick auf den [Saisonkalender \(PDF\)](#) – zum Beispiel auf [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch) – verrät Ihnen, dass selbst einheimische Produkte diesen Bedarf locker decken können. Und vergessen Sie nicht, dass auch Tiefkühlprodukte heutzutage hervorragende Mikronährstoffe liefern.

### **Sonnenlicht als Vitaminproduzent**

Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Aufnahme von Kalzium und damit für starke Knochen, sondern auch für unser Immunsystem. Vitamin D finden Sie vor allem in fettem Fisch wie Thunfisch oder Hering. Andererseits kann unser Körper das Vitamin D mit Hilfe von Sonnenstrahlen auch selbst bilden. Nutzen Sie also möglichst viele Gelegenheiten, auch in der nebligen und dunkleren Jahreszeit, einige Sonnenstrahlen zu erhaschen. Das erhellt ganz nebenbei auch das Gemüht.

### **Chronischen Stress vermeiden**

Bei andauerndem Stress wird die Bildung von Immunzellen, weissen Blutkörperchen, sogenannte Fress- und Killerzellen vermindert. Das ist, wie wenn Sie bei der Verteidigung einer Burg ein Tor offen lassen und den Bogenschützen die Hälfte der Pfeile wegnehmen. Stress reduzieren ist leichter gesagt als getan. – Ich weiss! Doch wenn die Viren gewinnen, haben Sie keine Zeit gespart.

### **Ausgeschlafene leben gesünder**

Wer ausgeruht in den Tag startet, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für Erkältungen. Schlafmangel kann die Zahl der Abwehrzellen drastisch reduzieren und schwächt so das Immunsystem. Wenn Sie Zeit sparen wollen, dann tun Sie dies bei unwichtigen und nutzlosen Tätigkeiten, aber bestimmt nicht beim Schlafen.

## **Sport ist Mord**

Ja, besonders für Grippeviren und schädliche Bakterien. Denn bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet. Dieses Hormon regt unsere Abwehrzellen an, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden. Ihr Kraft- und Ausdauertraining stärkt also nicht nur Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern auch Ihre Immunabwehr.

## **Gut kombiniert steigert den Effekt**

- Sport treiben ja, übertreiben nein. Wenn das Training Ihr Immunsystem stärken soll, dosieren Sie es klug. Denn zu intensives Training bedeutet wiederum Stress: sowohl mental wie auch körperlich.
- Alles, was den Körper moderat auspowert und was Sie noch als angenehm empfinden, wirkt auch ausgleichend zum Alltagsstress.
- Wenn es Ihnen wiederstrebt im Winter draussen zu trainieren, freuen sich zahlreiche Fitness-Studios und Wellnesstempel auf Ihren Besuch. Trainieren Sie lieber drin, als gar nicht. Weil aber die Neonleuchte über dem Laufband nichts zu Ihrer Vitamin-D-Produktion beiträgt, verbringen Sie vielleicht einen Teil Ihrer Mittagspause im Freien.

## **Mehrmals täglich Händewaschen**

Händewaschen stärkt zwar nicht unser Immunsystem, aber entfernt Erkältungsviren, die wir beim Händeschütteln, an Treppengeländern oder an Türklinken einsammeln. Und jedes Virus, welches wir in den Ausguss spülen, gelangt nicht in unseren Organismus oder wird von uns nicht mehr an unsere Mitmenschen weitergereicht.

### *Quellenangabe*

*Dieser FiT-KiCK ist aus dem Artikel „9 Tipps gegen ein schwaches Immunsystem“ zusammengefasst.*

*Gefunden auf: [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at)*

*Ganzer Artikel: [www.netdokter.at/gesundheit/immunsystem-schwach-tipps-6854080](http://www.netdokter.at/gesundheit/immunsystem-schwach-tipps-6854080)*