

# Nie wieder krauk

Stärken wir jetzt unser Immunsystem - damit uns Viren und Bakterien nicht die Frühlingslaune verderben. Mit diesen Tipps beugen Sie Infekten, aber auch ernsteren Erkrankungen vor

### Regelmäßig intervallfasten

Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass ein kurzzeitiger Nahrungsverzicht das Immunsystem stimuliert. So konnte im Tiermodell gezeigt werden, dass gealterte Immunzellen beseitigt und neue Immunzellen vermehrt gebildet wurden - das **Immunsystem bekommt** quasi eine Verjüngungskur. 16:8 ist gut für Einsteiger geeignet: Acht Stunden pro Tag darf normal gegessen werden (siehe Kasten "Ausgewogene Ernährung"), 16 Stunden am Stück - inklusive Schlafenszeit - gibt es keine feste Nahrung.

### Mit gezielter Entspannung den Stress abbauen

Bei Stress schüttet unser Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus. Das setzt Energiereserven frei und sorgt im Notfall dafür, dass wir weglaufen oder kämpfen können. Es drosselt aber auch das Immunsystem und macht uns so anfälliger für Infekte. Umso wichtiger ist eine gute Stressbewältigung z. B. mit autogenem Training oder Yoga.

### Häufiger die

#### Hände waschen

Ganz wichtig ist es, sich mehrmals täglich gründlich, das heißt für etwa 30 Sekunden, die Hände mit Seife zu waschen. So reduzieren wir die Erreger, die sich durch das Anfassen von Türklinken, Busgriffen etc. auf unseren Händen befinden.

### Öfter mal eine **Nasendusche**

Nasenduschen pflegen die Schleimhaut und beugen einer trockenen - und somit anfälligeren - Nase vor. So verhindert die Befeuchtung, dass Verletzungen und Risse entstehen, die Keimen als Eintrittspforten dienen könnten. Das Zubehör für die Nasenspülung bekommen Sie in der Apotheke (ab ca. 8 Euro). Sorgen Sie zusätzlich für hohe Luftfeuchtigkeit (mehr als 50 Prozent) in geschlossenen Räumen.

## Durchblutung anregen mit

Thermaler Stress durch Heiß-Kalt-Kontraste fördert die Durchblutung und stimuliert die Immunzellen. So wird die Stresstoleranz des Körpers verbessert und die

# Sauna und Wechselduschen

Infektabwehr gestärkt. Am besten täglich anwenden.

### Sieben Stunden schlafen

Wenn wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Im Umkehrschluss heißt das: Wer zu wenig schläft, wird anfälliger für Infekte. Tipps: Füße warm einpacken, ein Glas Sauerkirschsaft vor dem Schlafengehen (enthält das schlaffördernde Hormon Melatonin), Entspannungstechniken.

### Möglichst viel Gemüse essen

Eine gesunde Mischkost hilft dem Immunsystem dabei, optimal zu funktionieren. Dazu gehört abwechslungsreiches Essen mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln. Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden, da sie mehr Ballast- und Mineralstoffe enthalten. Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel, wie etwa Wurst, sollten wir möglichst selten essen.

### Jeden Tag einmal ins Schwitzen kommen

Bewegung stärkt die Abwehr. Als Empfehlung ailt: mindestens 7000 Schritte täglich (Schrittzähler gibt es ab ca. 10 Euro), 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, z. B. Nordic Walking oder Radfahren, und zweimal wöchentlich Krafttraining.

### Mit Mineralstoffen die Abwehrkräfte stärken

Fehlt uns Zink, kann das Immunsystem nicht richtig arbeiten. Frauen sollten täglich 7 mg zu sich nehmen - etwa aus Nüssen, Haferflocken oder Linsen (je 100 g decken rund die » Hälfte des Tagesbedarfs).



#### Buchtipp

Karsten Krüger: "Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance!", Scorpio Verlag, 16 Euro