

Abwehrkräfte stärken – nicht medikamentöse Stärkung des Immunsystems in Coronazeiten

Unser Immunsystem schützt den Körper vor Eindringlingen und Schadstoffen. Stress und ein unregelmässiger Lebensrhythmus lassen uns anfälliger für Infektionskrankheiten werden¹. Wir können unser Immunsystem aber aktiv unterstützen, indem wir einige Punkte beachten.



Ausreichend Schlaf und gutes Stressmanagement

Für den Schlaf ist es wichtig, die letzten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine persönliche Schlafroutine zu entwickeln. Dadurch kann Stress und Unruhe minimiert werden, Blaulichtquellen sollen bestmöglich reduziert werden (Handy, Fernseher, Tablet).²

Stress kann durch äussere Bedingungen und Situationen oder individuelle Motive, Einstellungen und Bewertungen verursacht werden. Langfristig führt Stress zu Erschöpfung oder Krankheit. Daher ist es wichtig, entsprechende Anforderungen meistern, tolerieren, mildern oder vermeiden zu können.

Die Lösungen zur Stressbewältigung sind so individuell wie die Stressauslöser. Folgendes sind mögliche Ansatzpunkte: Zeitplanung, Prioritäten setzen, Grenzen setzen, Weiterbildungen, Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion, Relativieren, Distanzieren, Sinngebung, Entspannung, Bewegung und Pausen.³

Ausreichend Flüssigkeit trinken

Wasser, Kräutertees, etc. sind die Basis einer guten Flüssigkeitszufuhr. Starten Sie gleich morgens mit einem Glas lauwarmem Wasser in den Tag und trinken Sie täglich mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit.⁴

Abwechslungsreiche Nahrungszufuhr

Durch eine regelmässige und ausgewogene Ernährung stärken wir unsere Immunabwehr^{5,6}. Zusatzstoffe in Fertigprodukten können unser Immunsystem zusätzlich irritieren. Deshalb auf Folgendes⁷ achten:

- Abwechslungsreiche und vielfältige Nahrung bevorzugen
- Hauptsächlich pflanzliche und wenig verarbeitete Lebensmittel
- Obst und Gemüse je nach Saison variieren
- Regelmässig Vollkornprodukte
- Täglich Obst, Gemüse und Salat
- Täglich Milch(-produkte) und Käse
- 300 bis 600g Wurst, Fleisch pro Woche, Geflügel bevorzugen
- 1 bis 2 x Seefisch pro Woche
- Kochen und Braten mit Pflanzenöl
- Auf versteckte Fette achten
- Süssigkeiten, Sahnetorten und fettiges Gebäck meiden
- Kräuter und Gewürze statt viel Salz
- Schonend Zubereiten: Dämpfen, dünsten, grillen
- Zeit nehmen zum Essen und Essen geniessen

Alkoholkonsum reduzieren

Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum: Männer sollten max. 0.5 Liter Bier, respektive 0.25 Liter Wein pro Tag zu sich nehmen, Frauen max. 0.25 Liter Bier, respektive 0.125 Liter Wein pro Tag⁸.

Reduktion von Elektrosmog

In der Nacht empfiehlt es, das Handy ausgeschaltet oder im Flugmodus im Schlafzimmer zu haben und auch den WLAN-Router auszuschalten⁹.

Tägliche Bewegung an der frischen Luft

Spazieren im Wald unterstützt das Immunsystem¹⁰. Allgemein wirkt sich Bewegung positiv auf das Immunsystem aus¹¹.

Quellen:

- 1 Nicole Menche, editor. Die Abwehr: Die Bestandteile des Abwehrsystems. 7th ed. München: Der Urban & Fischer Verlag, 2012;
- 2 Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Stärkung der eigenen Abwehrkräfte
- 3 Gert Kaluza. Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2., vollständig überarbeitete Auflage. Berlin: Springer, 2011.
- 4 Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Stärkung der eigenen Abwehrkräfte
- 5 Nicole Menche, editor. Die Abwehr: Die Bestandteile des Abwehrsystems. 7th ed. München: Der Urban & Fischer Verlag, 2012.
- 6 Johannes Schön. Anatomie und Physiologie, Teil 2
- 7 Annette Tschepe-Neumann. Ernährung und Prävention, Teil 1
- 8 Annette Tschepe-Neumann. Ernährung und Prävention, Teil 1
- 9 Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Stärkung der eigenen Abwehrkräfte
- 10 Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, Stärkung der eigenen Abwehrkräfte
- 11 BAG, Bundesamt für Gesundheit, Auswirkung Sitzen