

Immunabwehr stärken: Tipps, um gesund in den Frühling zu kommen

Ob Grippe oder Erkältung: Auch wenn der Winter fast vorbei ist, haben Viren immer noch leichtes Spiel. Deshalb ist es wichtig, das körpereigene Immunsystem zu stärken. Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV, weiß, wie das gelingt.

Bewegung an der frischen Luft

Es muss nicht immer gleich ein stundenlanges Workout sein: Bereits moderate sportliche Aktivitäten tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Am besten ist Bewegung an der frischen Luft. Das bringt den Kreislauf auf Trab, vertreibt Müdigkeit und versorgt den Körper zudem mit Vitamin D. „Bereits 20 Minuten Spaziergehen oder Radfahren täglich – idealerweise bei Sonnenschein – reichen aus“, so Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. „Wer langfristig seinem Immunsystem, seiner Fitness und damit insgesamt seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte versuchen, regelmäßige Bewegung in seinen Alltag zu integrieren.“

Eine ausgewogene Ernährung als Basis

Was ein Mensch isst und trinkt, ist entscheidend für seine Gesundheit. Für ein starkes Immunsystem ist eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. „Am besten eignet sich eine bunte Vielfalt an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen“, sagt die Gesundheitsexpertin. Besondere Immun-Booster sind beispielsweise: Brokkoli, Ingwer, Spinat, Tomaten, Möhren, Kohl, Knoblauch, Trauben und Zitrusfrüchte. Auf Nikotin und Alkohol sollten Gesundheitsbewusste verzichten. Übrigens: „Wer sich ausgewogen ernährt, muss in der Regel nicht auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen“, so Haw. Ausnahme: Bei veganer Ernährung ist die Zufuhr von Vitamin B12 notwendig, da eine ausreichende Versorgung über pflanzliche Lebensmittel nicht gesichert ist. Dies kann neben Nahrungsergänzungsmitteln auch durch angereicherte Lebensmittel oder Zahnpasta erfolgen. Im Zweifel sollten Veganer einen Arzt um Rat fragen. Außerdem wichtig: Viel trinken – mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag.

Stress im Alltag abbauen

Anhaltender Stress ist ein wahrer Killer für das Immunsystem. „Für starke Abwehrkräfte ist es daher ratsam, Stress im Alltag abzubauen“, so die DKV-Expertin. Was hier am besten hilft, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sport und Bewegung gehören auf jeden Fall dazu, in Frage kommen auch Achtsamkeitsmeditationen, Yoga oder ein Entspannungsbad. Für eine gesunde Balance sorgen auch entspannte Zeiten mit Freunden oder der Familie, sowie mal nicht erreichbar zu sein.

Gesunder Schlaf

Auch ausreichender und erholsamer Schlaf fördert das Immunsystem. „Wer oft schlecht schläft, ist nicht nur müde und unkonzentriert, auch die Abwehrkräfte leiden“, erläutert die DKV-Expertin. „Denn bei zu kurzen Ruhephasen kann sich der Körper schlechter regenerieren.“ Zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Nacht gelten für Erwachsene als optimal. Gegen Schlafprobleme kann beispielsweise eine feste Abendroutine helfen. Hilfreich ist auch, auf Smartphone, Fernseher oder

Computer vor dem Schlafengehen zu verzichten.

Vitamin-D-Mangel vorbeugen

Über den Winter ist die Vitamin-D-Produktion stark eingeschränkt, so dass es bei manchen Menschen zu einem Mangel kommen kann. Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem, da es unter anderem dafür sorgt, dass der Körper Erkältungserreger abwehren kann. Erste Symptome eines Mangels können Müdigkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen sein. Betroffene sollten ihren Arzt aufsuchen und die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten mit ihm besprechen.

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter www.ergo.com/ratgeber. Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de.

Sollten Sie sich bezüglich Ihrer Beschwerden unsicher sein, suchen Sie einen Arzt auf.