

Meister der Abwehr – das Immunsystem

Wie das Immunsystem funktioniert und wie man es stärken kann

Mit jeder neuen Variante des Corona-Virus ist es gefordert - das Immunsystem. Doch auch unabhängig vom aktuellen Pandemie-Geschehen sind wir jeden Tag unzähligen Viren und Bakterien ausgesetzt. Oft bekämpft unser Immunsystem diese Krankheitserreger, ohne dass wir es bemerken. Wie das funktioniert, darüber informiert jetzt die Stiftung Gesundheitswissen und zeigt anhand von Studien, welche Maßnahmen die Immunabwehr stärken können.

Die Corona-Pandemie bestimmt seit über zwei Jahren unseren Alltag. Nun fallen zahlreiche Schutzmaßnahmen weg: Das ist für viele ein Grund sich wieder vermehrt mit der Abwehrfähigkeit ihres Immunsystems zu befassen: Ist mein Immunsystem in der Lage, Viren und Bakterien abzuwehren, auf die es wieder verstärkt treffen wird? Vor diesem Hintergrund bietet die Stiftung Gesundheitswissen Antworten auf wichtige Fragen rund um die Immunabwehr und was man selbst zur Stärkung beitragen kann.

Was stärkt das Immunsystem, was schwächt es?

Die eigenen Abwehrkräfte können mit verschiedenen Maßnahmen gestärkt werden: Eine ausgewogene Ernährung wird in dem Zusammenhang oft empfohlen. Daneben gibt es weitere Maßnahmen, wie mäßiger Alkoholkonsum, nicht Rauchen, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf oder das Vermeiden von langem andauerndem Stress. Diese Tipps für einen gesunden Lebensstil können auch für das eigene Immunsystem förderlich sein.

Immunabwehr stärken - das sagen Studien mit Blick auf Erkältungskrankheiten:

- **Ausreichend Schlaf:** Eine Untersuchung zeigte, dass Personen, die weniger als sieben Stunden pro Nacht schlafen, fast dreimal so häufig eine Erkältung bekamen wie Personen, die acht Stunden oder länger schliefen. Eine weitere Studie kam zu ähnlichen Ergebnissen. Jedoch wurden in beiden Studien nur wenige Personen untersucht. So ist unklar, ob sich diese Ergebnisse auf die Bevölkerung insgesamt übertragen lassen.
- **Dauerstress vermeiden:** Es gibt Hinweise, dass sich Personen, die dauerhaft Stress ausgesetzt sind, häufiger erkälten als Personen ohne Dauerstress. Entspannungsverfahren wie beispielsweise Tai-Chi können die Reaktion des Abwehrsystems verbessern. Inwieweit dadurch tatsächlich Erkältungen verhindert werden können, ist wissenschaftlich nicht belegt.
- **Körperliche Aktivität:** Studien geben Hinweise darauf, dass Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, seltener Erkältungen bekommen als weniger aktive Personen. Aktive Personen, die sich regelmäßig an fünf Tagen in der Woche bewegten, waren nur an halb so vielen Tagen im Jahr erkältet wie nicht aktive Personen. Ebenso war das Ausmaß der Erkältungsbeschwerden bei den aktiven Personen um bis zu 40 Prozent niedriger als bei den nicht aktiven Personen.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit Obst und Gemüse stärkt die Immunabwehr durch die darin enthaltenen Vitamine und Spurenelemente.
- **Nicht Rauchen:** Raucher und auch Passivraucher haben ein erhöhtes Risiko häufigerer Erkältungen sowie eines längeren Krankheitsverlaufs. So zeigte sich in einer Studie, dass

starke Raucherinnen im Vergleich zu Nichtraucherinnen eine 2,5-fach verlängerte Krankheitsdauer aufwiesen. Auch in den Leitlinien verschiedener medizinischer Gesellschaften wird die Tabakentwöhnung zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten genannt.

- **Sauna und Wechselduschen:** Saunagänge oder Wechselduschen sollen das Abwehrsystem stärken. In einer Studie führte Wechselduschen zu 30 Prozent weniger Arbeitsunfähigkeitstagen durch Erkältungen. In Bezug auf die Krankheitsdauer zeigten sich jedoch keine bedeutsamen Unterschiede. Die Untersuchungen wurden nur an wenigen Personen durchgeführt.

Hinweis: Ob dadurch die Häufigkeit von akuten Atemwegserkrankungen tatsächlich reduziert wird, ist nicht endgültig durch Studien belegt.

- [Direkt zur Übersicht „So können Sie Erkältung und Grippe vorbeugen“](#)

Wie funktioniert das Immunsystem?

Das Immunsystem kann sehr gut auf verschiedene Schadstoffe und Krankheitserreger reagieren. Je nach Art des Erregers kann die Abwehrreaktion unterschiedlich stark und schnell sein. Hier arbeiten zwei verschiedene Systeme zusammen: das angeborene Immunsystem und das erworbene Immunsystem. Das angeborene Immunsystem ist von Geburt an aktiv, und hat helfende Bestandteile, wie beispielsweise die Haut, die Schleimhäute oder bestimmte Abwehrzellen. Um Erreger schnell und gut bekämpfen zu können, müssen die Abwehrzellen und Organe des Körpers miteinander kommunizieren. Dafür benutzen sie Signalstoffe. Mittels dieser Signalstoffen können Abwehrzellen mitteilen, wenn sie einen Krankheitserreger entdeckt haben und Verstärkung rufen. Das erworbene Immunsystem dagegen wird aktiv, wenn das angeborene Immunsystem zum ersten Mal auf einen Erreger trifft, den es nicht allein besiegen kann. Das erworbene Immunsystem lernt im Laufe des Lebens immer mehr Krankheitserreger kennen, die es dann mithilfe von so genannten T-Zellen und B-Zellen gezielt bekämpfen kann.

Die neuen Informationen rund um das Immunsystem im Überblick:

- Wo befindet sich das Immunsystem?
- Wie funktioniert das Immunsystem?
- Wie kann ich die Ansteckungsgefahr verhindern?
- Wie kann ich meine Immunabwehr stärken?

[Direkt zur Gesundheitsinformation „Wie funktioniert das Immunsystem?“](#)