

Damit Corona- oder Influenzaviren keine Chance haben, arbeitet das körpereigene Abwehrsystem auf Hochtouren. Auch ungewöhnliche Tipps können das Immunsystem dabei unterstützen.

SABRINA GLAS

SALZBURG. Es ist ein Knochenjob. 24 Stunden schuftet das Immunsystem sieben Tage die Woche, um uns vor gefährlichen Keimen zu schützen. Es hält tagtäglich Millionen von schädlichen Viren, Parasiten und Pilzen von uns ab. Zu der sich nun anbahnenden Erkältungszeit leben wir noch mitten in einer Pandemie. Deshalb ist es umso wichtiger, den Körper mit ein paar Tipps bestmöglich zu unterstützen.

Zwei Mal am Tag Obst, L. drei Mal Gemüse

70 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm. Dem Darm Gutes zu tun kurbelt also das Immunsystem an. "Gerade jetzt ist es besonders wichtig, sich ballaststoffreich zu ernähren", sagt Allgemein- und Ernährungsmedizinerin Gabriele Holfeld-Weitlof. Zwei Mal am Tag Obst in der Größe der eigenen Hand und drei Mal Gemüse essen, lautet ihre Devise. Und: sich vielseitig, regional und saisonal ernähren. "Den Fleischkonsum sollte man einschränken und einen Großteil durch Fisch am Speiseplan ersetzen", rät sie.

Vitamin C aktiviert körpereigene Killerzellen des Immunsystems. Fine erhöhte Konzentration findet

man zum Beispiel in Sauerkraut, Hagebutte, Goji-Beeren oder Zitrusfrüchten. Holfeld-Weitlof empfiehlt außerdem das Spurenelement Zink: "Es unterstützt auf zellulärer Ebene -dort, wo Viren andocken können."

Stoßlüften und mindestens 4. zweieinhalb Liter trinken

Wenn die Temperaturen sinken, hält man sich häufiger in beheizten Räumen auf. Frische Luft tut den Atemwegen gut, besonders den Schleimhäuten. Diese bilden quasi die erste Verteidigungslinie gegen Erreger. Hier hilft regelmäßiges Stoßlüften. Viel trinken hält die Schleimhäute außerdem in Schuss. Holfeld-Weitlof rät zu zweieinhalb Litern täglich. "Das hilft bei allen zellulären Stoffwechselvorgängen und dabei, den Darminhalt weiterzuverarbeiten." Alkohol und gesüßte Säfte sollten reduziert werden; stattdessen sollte man Kräutertees in allen Varianten, Ingwertee oder hier und da eine "heiße Zitrone" zu sich nehmen.

Sex, Küssen und positive Stimmung reduzieren Stress

Abwehrsystem und Nervensystem sind eng verzahnt. "Positive Gefühle sagen, dass die Bedürfnisse der Seele gestillt sind", erklärt Walter Neubauer, Leiter der Psychosoma-

tik für Erwachsene am Klinikum Wels-Grieskirchen. "Negative Gefühle weisen auf einen seelischen Mangelzustand hin." Zunehmender Mangel schütte Stresshormone aus, was bei einer längerfristigen Aktivierung die Arbeit des Immunsystems beeinträchtigen könne. Holfeld-Weitlof ergänzt: "Alles, was die Endorphin-Ausschüttung im Körper anregt, hilft." Auch Küssen und Sex zählen dazu. "So haben Stresshormone keine Chance." Prinzipiell rät sie zu allem, was den Körper entspanne - das könne Musik sein, ein Saunabesuch oder einfach nur ein gutes Gespräch.

Bewegung und Vitamin D 4. kurbeln Abwehr an

Ausdauersport stärkt Herz und Immunsystem. "Laufen ohne Schnaufen", empfiehlt Holfeld-Weitlof. Etwa 30 Minuten am Tag reichten aus, um Körperzellen zu aktivieren und Stress abzubauen - "am besten im Freien". Das durch die Sonne freigesetzte Vitamin D im Körper hilft dabei, Glückshormone auszuschütten, und stärkt die Abwehrkräfte. Besonders viel Vitamin D ist in Eiern, Pilzen oder Avocados enthalten. "Derzeit kann man den Körper durch Vitamin-D-Kapseln oder -Tropfen aber auch getrost unterstützen", rät sie.

Abendroutine für). einen besseren Schlaf

Schlafmangel kann die Infektanfälligkeit erhöhen. "Im Durchschnit sollte man sieben bis acht Stunder schlafen, um die Energiereserver wieder aufzufüllen", sagt die Salz burger Schlafforscherin Kersti Hödlmoser. Ein Schlaftagebuc helfe, um das individuelle Schlafbe dürfnis herauszufinden. Regelmä ßige Bettzeiten und eine Abendrou tine können unterstützen: "In de letzten halben Stunde vor den Schlafengehen sollte man sich entspannen und das Handy beiseitelegen."

Hände waschen O. und desinfizieren

Gerade in Coronazeiten ist gründli ches Händewaschen das Um un Auf. "Denn ein geschwächtes In munsystem, das bereits mit eine Erkältungsvirus kämpft, ist anfäl ger für das Coronavirus", sagt Ho feld-Weitlof. In die Ellbogen niese sowie darauf verzichten, Hände schütteln und auf Türklinken greifen, rät die Expertin.

Mit diesem Gesamtpaket Tipps biete man dem Virus wenig Angriffsfläche. Denn: "Je fitter ma ist, desto weniger ist man von ein Ansteckung - egal mit welchem V

rus - gefährdet."