

01. Februar 2023

RADIOBEITRAG als Text

Starkes Immunsystem: Ernährung, Bewegung, Entspannung

Anmoderation:

Der beste Schutz von einem Infekt ist ein starkes Immunsystem. Das braucht gerade im Winter besondere Pflege. Nach Tipps, was man für seine Abwehrkräfte tun kann, hat Kristin Sporbeck Thomas Ebel gefragt. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.08 Minuten

Thomas Ebel:

Im Winter wird das Immunsystem besonders gefordert, denn wer friert hat ein größeres Risiko eine Erkältung zu bekommen. Die Schleimhäute werden weniger durchblutet und damit sind sie das Eintrittstor für Krankheitserreger. Insgesamt gibt es aber auch noch mehr Faktoren, die das Immunsystem im Winter schwächen können – zum einen gibt es weniger Sonnenlicht – und man bewegt sich auch weniger oft an der frischen Luft. Das geht dann an die Vitamin-D-Reserven im Körper. Das alles macht den Körper insgesamt anfälliger für Erkältungskrankheiten oder auch für Magen-Darm-Infekte.

Text: Um sich vor einer Infektion zu schützen, sollte man sich unter anderem an die allgemeinen Hygieneregeln halten, so Thomas Ebel weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Ganz wichtig ist regelmäßiges Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden. Außerdem sollte man sich natürlich gesund ernähren. Das geht auch im Winter gut mit regionalem Wintergemüse wie zum Beispiel Rote Bete, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Feldsalat oder Chicorée. Diese enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe. Auch Nüsse sind wertvolle Vitaminlieferanten. Zusätzliche Vitamin-Präparate sind in der Regel unnötig. Nur in ganz seltenen Fällen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, um gezielt Mangelzustände auszugleichen. Das sollte man aber auf jeden Fall auch mit dem Hausarzt besprechen. Außerdem ist es natürlich wichtig, ausreichend zu trinken – am besten Wasser oder Kräutertees.

Text: Und auch wenn's kalt ist: Regelmäßiges Lüften hilft, frische saubere Luft in die Innenräume zu bekommen. Arzt Ebel hat Tipps, worauf man außerdem achten kann.

Thomas Ebel:

Wer seinem Immunsystem etwas Gutes tun möchte, verzichtet auf Zellgifte wie Alkohol oder das Rauchen. Regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft, helfen hingegen – auch bei Schmuddelwetter. Das müssen oder sollen keine Marathonstrecken sein – aber schon ein Spaziergang durch die Nachbarschaft wirkt sich positiv aus – und das ganze am besten mittags, um genug Tageslicht zu bekommen und so auch die Bildung von Vitamin D anzukurbeln – auch das stärkt das Immunsystem. Außerdem kommt es auf ausreichend Schlaf an. Schon eine kurze Zeit, in der man nicht ausreichend schläft, reduziert die Funktion wichtiger Immunzellen.