

So funktioniert unser Immunsystem! Die besten Hausmittel und Tipps für starke Abwehrkräfte

Von Dr. med. Franziska Rubin



Ein starkes Immunsystem ist unsere wichtigste Verteidigungslinie im Kampf gegen unerwünschte Infektionen und Entzündungen.

Sie können viel dafür tun, dass es gegen Angriffe gewappnet ist. Dafür brauchen Sie keine teuren Medikamente, sondern etwas Wissen, wie Sie mit einfachen Mitteln äußerlich und innerlich Ihr Immunsystem stärken.

Die Naturheilkunde hilft, unser Immunsystem zu stärken

Zum einen durch Anwendung der Pflanzenheilkunde und Hausmittel, zum anderen mit Bewegung, richtiger Ernährung, ausreichend Schlaf, Stressabbau und Wassertherapien. Aber warum? Hier die wichtigsten Antworten:

Was passiert bei Bewegung mit unserem Immunsystem?

Bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Hormon bewegt verschiedene Abwehrzellen dazu, sich schneller zu vermehren. Sinkt der Adrenalinpiegel nach dem Training wieder, sinkt auch die Zahl der Abwehrzellen. Regelmäßige sportliche Betätigung reizt das Immunsystem also immer wieder, besonders aktiv zu werden. Von diesem Trainingseffekt profitiert man langfristig. Zusatznutzen: Bewegung an frischer Luft.

Warum hilft die richtige Ernährung und warum sagt man: Gesundheit beginnt im Darm?

Weil dort 70 bis 80 Prozent der Zellen unseres Immunsystems angesiedelt sind. Der entscheidende Player dabei ist das Darm-Mikrobiom, eine Ansammlung von Mikroorganismen, vor allem Bakterien, die nicht nur für die Verdauung wichtig sind, sondern so eine Art Trainingscamp für das Immunsystem darstellen. Je vielfältiger der Darm besiedelt ist, desto besser. Vor allem pflanzliche Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Ballaststoffen, sowie Pro- und Präbiotika können das Mikrobiom in seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften unterstützen. Essen Sie also regelmäßig Gemüse, insbesondere vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Kohl, Kartoffeln, Naturjoghurt und meiden Sie zu viel Zucker und Süßstoffe, die zu einer Fehlbesiedlung des Darmes führen können. **Außerdem:** Unser Immunsystem braucht vor allem Vitamin C und E, sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Eisen. Essen Sie abwechslungsreich und frisch und nutzen Sie jede Gelegenheit zum selber Kochen.

Welchen Einfluss hat der Schlaf auf das Abwehrsystem?

Nicht umsonst heißt es, man schläft sich gesund. Eine alte Weisheit, die unterdessen wissenschaftlich begründet werden kann: Im Schlaf arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren, indem es vor allem mit Reparatur- und Regenerationsarbeiten beschäftigt ist. Wissenschaftler konnten zeigen, dass das Immunsystem ca. 5 Stunden erholsamen Schlaf pro Nacht braucht, um sich gut zu regenerieren.



H&S Medienservice · Beim Schlump 84 F · 20144 Hamburg · www.hs-hh.de
Tel. 040/450381-31 · Fax -35 · kontakt@hs-hh.de

© Copyright 2020 H&S Medienservice | All rights reserved | Fotos: Axel Berger

Zur Moderatoreseite:



Warum schwächt Stress das Immunsystem?

Stress führt zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Darauf reagiert das Immunsystem, besonders die T-Lymphozyten empfindlich, die unter anderem darauf spezialisiert sind, krankmachende Erreger zu erkennen und abzutöten. Kurzzeitig ist das kein Problem, doch bei langfristiger Stressbelastung kann die Anfälligkeit für Infektionen deutlich steigen.

Über den Zusammenhang von Stress und Infektionsanfälligkeit hat der amerikanische Psychoneuroimmunologe Sheldon Cohen erstmals mit einer bahnbrechenden Studie in den 1990-er Jahren aufmerksam gemacht. Knapp 400 Probanden wurden nach ihrem aktuellen Stresslevel befragt – danach bekamen sie Erkältungsviren in die Nase getropft. Bei den stark gestressten Studienteilnehmern ist die Erkältung doppelt so häufig ausgebrochen wie bei den weniger stark gestressten.

Also: ruhig bleiben und Dinge tun, die uns gut tun, wie lesen, ein Bad nehmen, Atemübungen, Spaziergänge, Yoga, Gedankenreisen, Musik hören, tanzen, was auch immer unseren Blutdruck sinken und die Laune steigen lässt.

Warum Sauna, Kneipp & Co die Abwehrkräfte stärken

Sauna, Wechselduschen, kalte Güsse, kalte Waschung - starke bis milde kalte Reize veranlassen den Körper, vermehrt Blut in die betreffenden Regionen zu befördern. Erhöhte Durchblutung heißt bessere Versorgung mit Nährstoffen, aber auch mehr Abwehrzellen, die mit dem Blut zirkulieren. Kaltreize führen bei regelmäßiger Anwendung zudem zu einer Minderung von Erregungsreaktionen (vom Sympathikus ausgelöste Stressantworten). Verminderter Stress bedeutet gleichzeitig gesteigerte Infektabwehr. Einfache Anwendungen sind Saunagänge, Wassertreten, Wechselduschen, Knie- und Schenkelgüsse.

Warum Impfen eine wichtige Vorsorge sein kann

Für ältere Menschen - etwa ab dem 60 Lebensjahr oder chronisch Kranke rät die Ständige Impfkommision des Robert Koch-Instituts (STIKO) zu der Impfung von Pneumokokken und Grippe. Pneumokokken sind Bakterien, die eine Lungenentzündung auslösen können. Grippe (Influenza) ist eine schwere Viruserkrankung. Diese Impfung muss jährlich aufgefrischt werden. Optimal wird im Herbst geimpft, es dauert zwei Wochen, bis der Impfschutz aufgebaut ist.

Rezepte / Hausmittel

Es gibt unendlich viele Rezepte, um Ihr Immunsystem auf Trab zu bringen, hier ein paar ganz einfach umzusetzende für jeden Tag:

Zur Stärkung des Immunsystems für jeden Tag:

1. Viel trinken, am besten **Ingwerwasser** oder „**heiße Inge**“
Fürs Ingwerwasser zwei daumendicke Stücke Ingwer kleinschneiden, in eine Thermoskanne werfen und mit 1L heißem Wasser übergießen. Stehen lassen und jede Stunde eine kleine Tasse davon trinken. Innerlich angewendet verhindert der Ingwer das Wachstum von Keimen. Zum Immunbooster wird das Ingwerwasser, wenn ich eine Tasse leicht abkühlen lasse auf Trinktemperatur und dann eine ganze Zitrone reinpresse und einen Löffel Honig hineinrühre. Der Honig verstärkt die keimtötende Wirkung, zudem hilft das Vitamin C aus der Zitrone dem Immunsystem und wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Und die sogenannte „heiße Inge“ schmeckt auch noch richtig gut!



2. Ölziehen

Im Ayurveda ist diese Anwendung zur Verminderung der Keime im Mundraum seit Jahrtausenden bekannt, es regt auch die Speichelproduktion an. Speichel enthält zum Beispiel Lysozym, das Bakterienhüllen auflösen kann. Zudem stärkt es das Zahnfleisch und ist ganz einfach: Morgens vor dem Zähneputzen 1 EL Sesam/Lein oder Olivenöl in den Mund nehmen und 5 Minuten lang durch die Zähne hin und herziehen, dann ausspucken. Zähne normal putzen.

3. Propolis, das Superantibiotikum aus dem Bienenstock

Propolis, das Kittharz im Bienenstock, ist sozusagen das Bienenantibiotikum, Antiviren und Anti-Pilzmittel. Es macht es möglich, dass so viele Bienen auf engstem Raum leben können, ohne sich anzustecken. Unser Immunsystem stärkt es als Kur über 2 Wochen: Jeden Tag 5 - 10 Tropfen am besten morgens mit etwas Honig (schmeckt sonst sehr eigenwillig) einnehmen. Die antibiotische Wirkung macht vielen Erregern schnell den Garaus und das Immunsystem wird zusätzlich gestärkt.

4. Wechselschenkelgüsse

führen zu einer vermehrten Bildung von T-Lymphozyten, wichtigen Abwehrzellen des Immunsystems, das immunologische Gedächtnis wird aktiviert, Kreislauf und Stoffwechsel stabilisiert. Einfach nach der warmen Dusche erst Beine, dann Arme kalt abbrausen, immer erst rechts dann links, erst die Außenseite, dann innen zu Hand/Fuß zurück.

Meine Favoriten, wenn sich eine Erkältung anbahnt, es im Hals kratzt, man sich schlapp fühlt oder hustet:

1. **Gurgeln mit Salz** tötet Keime im Nasen Rachenraum ab, denn Salz wirkt desinfizierend. Und jeder hat es zu Hause: 2 Gramm Salz in einem Glas mit 200 ml warmem Wasser verrühren, 2 Minuten gurgeln, mehrmals täglich.
2. 1 Löffel **Honig** lutschen: Die größte desinfizierende Kraft gegen Keime aller Art hat Manukahonig (je höher der MGO Gehalt, desto kraftvoller aber auch teurer). Aber auch unser Honig wirkt gegen Keime, wenn er ein BIO- oder Imkerbundsiegel hat und noch sauber ist (keine angelutschten Messer eintauchen bitte). Jede Stunde einen kleinen Löffel Honig langsam lutschen.
3. **Inhalieren mit Thymianöl** oder frischem Thymian:
Thymol und Carvacrol im Thymian wirken bronchienentkrampfend, so dass die Wirkstoffe gut in Richtung Lunge gelangen und dabei entzündungshemmend und keimtötend wirken, Thymian fördert auch den Auswurf und ist dadurch ein Superkraut für die Lunge. Das frische Kraut (1-2 EL) oder einige Tropfen Thymianöl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und inhalieren, bis kein Dampf mehr da ist.
4. Ein **ansteigendes Fußbad** erwärmt erst die Füße dann reflektorisch den Hals-Nasen-Rachenraum, fördert die Abwehr und Durchblutung im ganzen Körper und den Schlaf, in dem das Immunsystem dann weiter regeneriert. So geht's: Füße in einem wadenhohen Eimer baden, in warmem Wasser beginnen, dann alle 2 Minuten heißes Wasser zulassen lassen, bis es richtig heiß ist, dann ab ins Bett.

