



TÄGLICH DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Mit der kalten Jahreszeit beginnt nicht nur die Zeit der Gemütlichkeit, sondern auch die der Erkältungen. Mit dem optimalen Tagesablauf lässt sich das Immunsystem quasi nebenbei stärken.

Duschen

Für die Finnen gehört es zum Alltag wie für uns das gemeinsame Kaffeetrinken: Erst in die Sauna und danach in eiskaltes Wasser springen. Die uralte Methode trainiert die Elastizität der Blutgefäße. So fällt es dem Organismus leichter, sich auf schwankende Temperaturen einzustellen. Es gibt zudem Studien, die den Zusammenhang zwischen kalten Güssen und einer Zunahme der Anzahl von Abwehrzellen (Lymphozyten) zeigen.

Umsetzung: Einfach bei der täglichen Dusche einige Male das Wasser richtig kalt und dann wieder warm stellen. Einsteiger können das Wechselduschen auch nur an den Beinen durchführen. Später dann von den Armen und Beinen zur Körpermitte vorarbeiten. Mit kaltem Wasser das Wechselduschen beenden.

Übrigens: Für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Problemen oder chronischen Erkrankungen leiden, können zu starke Temperaturreize eventuell ungünstig sein.

Frühstück

Haferflocken enthalten viel Zink. Es unterstützt nachweislich die Funktion des Immunsystems, weshalb ein warmer Haferbrei ein optimales Frühstück für die kalte Jahreszeit ist.

Zutaten

- 1 TL Kokosöl
- 250 ml Hafermilch
- 4 EL Haferflocken
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Ingwer
- 0,5 TL Kardamom
- 1 Prise Salz
- 0,5 Birnen
- 5 Walnüsse



Zubereitung

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Geriebenen Ingwer, gehackte Nüsse und klein geschnittene Birne hinzugeben und kurz anrösten. Die Haferflocken hinzugeben und gut unterrühren.

Nun die Milch angießen und stetig rühren. Zimt, Kardamom und Salz dazugeben und alles für 3 - 5 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entstanden ist.

Arbeitsweg

Bewegung und frische Luft stimulieren die Aktivität der Immunzellen.

Umsetzung: Öfter einmal das Auto gegen das Fahrrad tauschen oder ein paar Stationen früher aus dem Bus aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß zurücklegen.

Übrigens: Sich den Temperaturen entsprechend kleiden. Kälte sorgt dafür, dass die Blutgefäße sich zusammenziehen, wodurch Immunzellen sich langsamer bewegen.

Arbeitstag

Wer nicht allein arbeitet, begegnet an seinem Arbeitsplatz häufig vielen Keimen, die sich über die Luft und über Oberflächen verbreiten.

Umsetzung: Regelmäßiges Lüften reduziert die Keime in der Raumluft. Tastatur, Maus, Telefon oder andere





häufig genutzte Arbeitsmittel zur Erkältungszeit möglichst täglich desinfizieren.

Mittagspause

Natürlich dient die Mittagspause vor allem dazu, in Ruhe etwas zu essen. Doch ist es auch die optimale Zeit für einen kleinen Spaziergang.

Studien haben gezeigt, dass Sonneneinstrahlung und ein damit einhergehender höherer Vitamin-D-Spiegel helfen kann, gegen Erkältungen vorzubeugen. Ein höherer Vitamin-D-Spiegel steht zum Beispiel im Zusammenhang mit der Produktion von antimikrobiellen Peptiden - Stoffen, die unter anderem wichtig sind für die Abwehr von Viren.

Umsetzung: Jeden Tag mindestens 30 Minuten draußen verbringen, auch wenn es bewölkt ist. Ein Spaziergang zur Mittagszeit garantiert die höchste Sonneneinstrahlung.

Feierabend

Sport, vor allem Ausdauersport, aktiviert die Killerzellen des Immunsystems und baut zudem Stress ab. Zusätzlich wird der Lymphfluss gefördert, was hilft, Gifte und Schlacken abzutransportieren.

Umsetzung: Drei- bis fünfmal pro Woche 30-45 Minuten Bewegung sind laut Studien optimal.

Übrigens: Viel hilft nicht unbedingt viel. Übertraining bedeutet Stress und bei zu starker Erschöpfung ist die Abwehr gehemmt. Bei einer bestehenden Erkältung ist es wichtig keinen Sport zu treiben, sondern sich zu schonen bis die Erkältung vollkommen abgeklungen ist.

Abendessen

Mineralstoffe und Vitamine stärken das Immunsystem. Besonders wichtig sind Vitamin A, C, D, E und B6 sowie Selen und Zink:

- **Vitamin A:** In Lebensmitteln ist die Vorstufe des Vitamin A, das Beta-Carotin, enthalten. Besonders reich an Beta-Carotin sind rote, gelbe, orangefarbene und dunkelgrüne Gemüsesorten.
- **Vitamin C:** Große Mengen sind zum Beispiel in Paprika, Kohlsorten, Zitrusfrüchten oder Hagebutten enthalten.

- **Vitamin D:** Das Vitamin, das biologisch gesehen eigentlich ein Hormon ist, wird vor allem durch Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet.
- **Vitamin E:** Als fettlösliches Vitamin ist es in Ölen wie Olivenöl oder Kokosöl, aber auch in Sonnenblumen, Pinienkernen oder Mandeln, enthalten.
- **Vitamin B6:** Steckt in Fleisch, Fisch, Getreide, Hülsenfrüchten, Kohlsorten, Avocados und Bananen.
- **Selen:** Pflanzliche Quellen sind Paranüsse, Hülsenfrüchte, Hirse und Sonnenblumenkerne. In Rindfleisch, Huhn, Eigelb und einigen Fischarten ist ebenfalls viel Selen enthalten.
- **Zink:** Reich an dem wichtigen Mineralstoff sind Fleisch, Käse, Getreide und Hülsenfrüchte.

Umsetzung: Kurze Garzeiten helfen, so viele Vitalstoffe wie möglich zu erhalten. Ein Dünsteinsatz für den Kochtopf bewirkt, dass weniger Vitamine durch das Kochwasser ausgewaschen werden.

Übrigens: Gewürze, die Entzündungen vorbeugen und das Immunsystem stärken, sind Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Zimt und Oregano. Ingwertee ist leicht zuzubereiten: Einfach ein daumengroßes Stück Ingwer in kleine Scheiben schneiden und mit kochendem Wasser aufgießen. Je nach Geschmack mit Honig und Zitrone verfeinern.

Schlafen gehen

Meditation kann die Selbstheilungsfähigkeit des Körpers steigern. Dies wird zum einen durch Abbau von Stress, zum anderen durch eine bessere Schlafqualität erklärt. Während des Schlafes werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Regeneration und Reparatur der Körperzellen sorgen.

Umsetzung: Mindestens 2 x pro Woche je 20 Minuten, besser jedoch jeden Tag, meditieren. Vielen hilft die Meditation am Abend sich zu entspannen und den Stress des Tages abzustreifen bevor sie schlafen gehen. Generell kann zu jeder Tageszeit meditiert werden. Viele verschiedene Anleitungen zur Meditation können im Internet teilweise kostenlos heruntergeladen werden.

Übrigens: Schlafen bei offenem Fenster ist in der kalten Jahreszeit nicht ratsam. Dauerhafte Temperaturen unter 18°C bedeuten Stress für den Organismus.

Autorin: Nina Meyer

