



# Abwehrkräfte mobilisieren

**Wenn erste Schnupfen- und Hustenwellen im Anzug sind, braucht unser Immunsystem Unterstützung. In der kalten Jahreszeit werden die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers nämlich besonders hart beansprucht. Es gilt deshalb, sie rechtzeitig zu stärken, um gegen Attacken von Viren und Bakterien gerüstet zu sein.**

Tagtäglich kommt unser Körper mit Krankheitserregern in Berührung: im Kontakt mit Menschen, beim Essen und Trinken, auf Türgriffen, Tastaturen und Telefonhörern. Grundsätzlich ist dadurch zwar noch niemand krank geworden. Treffen Erreger jedoch auf ein geschwächtes Immunsystem, haben sie ein leichtes Spiel und es kann zu Infektionen wie beispielsweise einer Grippe kommen.

## **Das Immunsystem – ein kluger Verteidiger**

Die Abwehrkraft des Körpers besteht aus einem ausgeklügelten System, das mit dem ganzen Körper und seinen Organen vernetzt ist. Es erkennt und be-

kämpft Krankheitserreger, körperfremde Stoffe und auch schädliche körpereigene Zellen. Damit dieses wunderbare System leistungsfähig bleibt, müssen wir ihm Sorge tragen. Chronische und akute Krankheiten, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel, permanenter Stress, zu wenig Erholung und Schlaf nehmen ihm die Power.

Im Winter, wenn sich Menschen öfter gleichzeitig in geschlossenen, vielfach schlecht gelüfteten Räumen aufhalten, haben Schnupfen- und Grippeviren ein leichtes Spiel. Von der Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute sind eine Einladung für Krankheitserreger. Da braucht das Immunsystem unsere zusätzliche Unterstützung.

## **Wie stärken wir die Abwehrkräfte?**

70 Prozent der körperlichen Abwehrzellen befinden sich im Darm. Was also dem Darm guttut, stärkt auch die Abwehrkräfte. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung hat deshalb Priorität. Mit dem täglichen Konsum von frischen Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten regen Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise an. Zugleich ist die Zufuhr lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe gewährleistet.

Zwischen Nerven- und Immunsystem besteht ein gegenseitiger Informationsaustausch, der sich auch beim Heilungsprozess einer Krankheit nutzbar machen lässt. So ist es nur logisch, dass wir mit der Stärkung der Nerven auch das Immunsystem unterstützen, beispielsweise mit massvoller sportlicher Betätigung. Dadurch wird Stress – ein heimtückischer Feind des Immunsystems – abgebaut.

## **Bewegung im Freien tut gut**

Bewegen Sie sich öfters an der frischen Luft, auch bei schlechtem Wetter. Wenn Sie sich mit warmer Kleidung vor Kälte und Nässe schützen, kann Ihnen kein Schneetreiben etwas anhaben. Auch regelmässige Entspannungs- und Erholungspausen sowie genügend Schlaf tun Ihren Nerven und damit den Abwehrkräften gut. Selbst anregende Stunden zu zweit oder im Freundeskreis tragen letztlich zum allgemeinen Wohlbefinden und damit zur Stärkung des Immunsystems bei.

**Anna Schaller**  
Publizistin

## **Wenn sich dennoch Viren einschleichen**

Bei starker Erkältung mit Schnupfen und Husten sollten Sie bis zum Ausklingen der Symptome zu Hause bleiben. Auch aus Rücksicht auf Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen. Wenn Sie dazu noch Fieber haben, sind Bettruhe, Teetrinken und Schlaf die beste Medizin. So werden Sie in wenigen Tagen wieder auf den Beinen sein.

## **Pandemische Grippe (H1N1)**

Aktuelle Informationen und Massnahmen zum Schutz gegen die pandemische Grippe (H1N1) finden Sie im Internet unter [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) oder [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch).

## **Abwehrstrategien in Kürze**

- Ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung
- Täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken (Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte)
- Öfters Bewegung an der frischen Luft
- Massvoll Sport treiben
- Entspannen
- Regelmässig Erholungspausen einschalten
- Genug schlafen
- Hände mehrmals täglich waschen
- Sich und andern Freude bereiten

