

# Starkes Immunsystem: vital durch den Herbst

Wenn die Tage kürzer werden und das Wetter unbeständiger, dann ist sie wieder da: die Zeit der Schniefnasen, der kratzigen Häse und der Hustenanfälle. Herbstbeginn ist Grippezeit. MEINE VITALITÄT-Expertin Neele Kerkmann sagt Ihnen, wie Sie vital durch den Herbst kommen und ganz natürlich Ihr Immunsystem stärken.

19.04.2017 - von Neele Kerkmann

Impfung und Medikamente sind natürlich eine Möglichkeit im Kampf gegen Virus, Infekt und Bakterien. Doch erfahrungsgemäß ist eine Grippeimpfung keine Garantie dafür, dass man tatsächlich von Erkältung und Grippeepidemie verschont bleibt. Und bei Medikamenten, die Kopf- und Gliederschmerzen lindern, Fieber senken und Husten lösen sollen, handelt es sich fast ausschließlich um Mittel, die Symptome unterdrücken, die Erreger aber niemals zu heilen vermögen. Die Einnahme dieser Medikamente ist (genau wie eine Impfung) häufig zusätzlich noch mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden.

Auf natürliche Weise das Immunsystem stärken Was können Sie also tun, um Erkältung und Grippe künftig zu vermeiden? Verstehen Sie zuerst Ihren Körper! Hören Sie auf ihn und geben Sie ihm, was er braucht. Natürlich kann nicht jede Erkältung verhindert werden – und ein ausgewachsener Virus kann jeden treffen. Doch eine gut funktionierende körpereigene Abwehr hilft im Kampf gegen Grippe und Co.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/376>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Eine ausgewogene Ernährung wählen

Der Verzehr von reichlich Obst und Gemüse hilft den Bedarf an Vitaminen und Mineralien zu decken. Äpfel, Karotten, Salat und Co. enthalten viele Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen.

Wählen

Sie aus allen Gemüsesorten bevorzugt Brokkoli, Karotten, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat. Gerade ein bunter Gemüsemix mit viel Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) stärkt das Immunsystem, indem die Produktion der weißen Blutkörperchen angeregt wird und dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen hilft.

Zitrusfrüchte,

Sanddorn und rote Paprika sind ideale Vitamin C-Lieferanten. Dieses Vitamin ist ein Immunverstärker, der die weißen Blutkörperchen zusätzlich effektiver arbeiten lässt und so sämtliche Abwehrreaktionen im Körper beschleunigt.

Zink,

das das Immunsystem stärkt, steckt besonders reichlich in Vollkorngetreide, Milchprodukten und Muskelfleisch.

Wenn

Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer würzen, können Sie Ihren Körper so stark machen, dass er Erkältungen bald mit links abwehrt. Und auch wenn die Erkältung schon da ist, können diese Gewürze helfen, den Infekt schneller zu überwinden: Sie helfen, Gifte und Schlacken schneller auszuscheiden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/376>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Was

Sie natürlich vermeiden sollten: industriell verarbeitetes und chemisch behandeltes „Junk Food“, zu viel raffinierter Zucker und gesättigte Fettsäuren. Diese besitzen keine Nährwerte, lassen im Organismus eine Vielzahl schädlicher Stoffwechselprodukte entstehen, irritieren die Körperfunktionen und schwächen den Körper entsprechend.

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem  
Regelmäßige Bewegung regt den Kreislauf an, bringt Abwehrzellen und wichtige Botenstoffe des Körpers auf Trab und hilft so, Infekten vorzubeugen.

Aber Achtung,

übertreiben Sie es nicht. Extremsport und Leistungen bis ans Limit können das Immunsystem auch schwächen. Denn durch die Anstrengung wird neben Muskeln, Knochen und Gelenken auch das Immunsystem gefordert. Die richtige sportliche Dosis ist deshalb wichtig, um Körper und Immunabwehr in Topform zu bringen und zu halten. Je nach persönlichem Fitness-Zustand sind sportliche Trainings von 45 bis 90 Minuten Belastungsdauer, 3- bis 4-mal die Woche, und moderater Pulszahl optimal, um kraftvoll, fit und vital durch den Winter zu kommen. Ideal sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Doch wie immer gilt natürlich: Machen Sie das, was Ihnen Spaß und Freude bereitet.

Sauna, Wechselbäder und kaltes Duschen

Zwar können niedrige Temperaturen, wie sie im Herbst bevorstehen, das Immunsystem schwächen, jedoch sollte man sich nicht nur an der warmen Heizung verkriechen und heiß duschen, da dies den Körper noch empfindlicher gegenüber niedrigen Temperaturen macht. Stattdessen können regelmäßige kalte Güsse und Duscheinheiten bereits im Spätsommer die Immunabwehr für den Herbst stärken.

Kneipp-Kuren

und regelmäßige Saunagänge mit anschließender Abkühlung haben einen ähnlichen Effekt. Zunächst werden durch Hitze und Luftfeuchtigkeit die Blutgefäße im

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/376>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Körper geweitet, so dass ein optimaler Abtransport von Schadstoffen erfolgen kann. Durch die anschließende Abkühlung wird dann die Durchblutung im Körper angeregt, was gleichzeitig eine Stärkung der Abwehrkräfte bedeutet. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Körper lernt, sich besser an Temperaturschwankungen anzupassen.

Regelmäßige Spaziergänge an der kalten, frischen Luft haben einen ähnlichen Trainingseffekt.

Ausreichend Schlaf unterstützt die Abwehrkräfte

Jeder hat wohl schon einmal erfahren, in welcher Weise das Schlafbedürfnis selbst bei einer einfachen Erkrankung wie der Erkältung steigt. Doch ausreichend Schlaf ist schon wichtig, bevor die Erkrankung da ist. Denn die körperlichen Abwehrkräfte stehen im engen Zusammenhang mit der Dauer und Qualität des Schlafes. Aktuelle Studien der Universität Lübeck belegen, dass im Schlaf die Zahl der natürlichen Abwehrcellen steigt. Die genauen Zusammenhänge von Schlaf und Immunsystem sind noch nicht abschließend geklärt. Doch steht fest, dass hormonelle Vorgänge im Schlaf hohen Einfluss auf immunologische Funktionen haben und die Bildung von Antikörpern verbessern. Planen Sie gerade nach stressigen Phasen oder kurzen Nächten deshalb besondere Erholungsphasen mit ein.

**FAZIT: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, der Besuch in der Sauna und ausreichend Schlaf stärken das Immunsystem und die Abwehrkräfte. So bleiben Sie fit und gesund in der kälter werdenden Jahreszeit.**

*Weitere Informationen:*

*Falls Sie trotz allem von einer Erkältung heimgesucht werden, haben wir hilfreiche Tipps für*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/376>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Ihre Genesung:* Erkältung: Husten und Schnupfen lindern