

GESUNDHEIT



**DAS  
2-WOCHEN-  
PROGRAMM**

**FÜR EINE STARKE**

# ABWEHR

Text: Barbara Sonnentag Illustrationen: Kari Moden

Wer sich diesen Winter vor Infektionen wie Corona schützen möchte, braucht vor allem ein gutes Immunsystem. Unser Zwei-Wochen-Plan verleiht den Abwehrkräften richtig Power und hilft, die besonders anfälligen Atemwege zu stärken

**S**ie können sich gar nicht vorstellen, was in unserem Körper die ganze Zeit los ist: Permanent patrouillieren Abwehrzellen durch die Blutbahnen, fressen Eindringlinge und tauschen sich mit Kollegen aus, um sich stetig zu verbessern. Was für eine Arbeit! Die kann man dem Körper erleichtern, indem man die Abwehrzellen trainiert und Rahmenbedingungen schafft, in denen sie effizient funktionieren können. Wie das geht? Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag, die weder viel Zeit noch Mühe kosten – und das in nur zwei Wochen. „Diese Zeit reicht aus, denn das Immunsystem reagiert sehr schnell“, sagt Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und Autor („So stärken Sie Ihr Immunsystem“) aus Hamburg. Zusammen mit ihm und Dr. Jessica Männel, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren aus Düsseldorf, haben wir daher ein Zwei-Wochen-Programm für die Abwehrkräfte entwickelt.

Basis des Programms ist der Tagesplan rechts. Lassen Sie sich von den vielen Punkten nicht erschlagen: Vieles machen wir ohnehin schon intuitiv richtig. Die Elemente sollten Sie zwei Wochen lang täglich in Ihren Alltag integrieren – das Immunsystem profitiert von der Wiederholung. Wie genau die einzelnen Empfehlungen unsere Abwehrkräfte pushen und wie Sie sie konkret umsetzen, erklären wir nacheinander im weiteren Text. Wichtig: Es ist nicht schlimm, wenn Sie nicht jeden Tag alles schaffen. Aber mit jedem Punkt, den Sie erfüllen, wird Ihre Abwehr stärker werden. Vielleicht entdecken Sie auch einzelne Gewohnheiten, die Ihnen richtig guttun und die Sie langfristig beibehalten wollen. Führen Sie sie am besten den ganzen Winter fort – das ist der beste Garant, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

### **Kaltes Wasser zum Start in den Tag**

So viel ist sicher, wach werden Sie die nächsten zwei Wochen schnell – auch wenn der erste Tipp etwas Überwindung kosten wird: Nach dem warmen Duschen am >>

## **IHR TAGESPLAN**

Worauf Sie bei jedem Punkt achten sollten, verrät der Text



### **ZUM START IN DEN TAG**

- Warm-kalt duschen • Gesichtsguss  
3x wöchentlich (siehe S. 81)



### **ESSEN**

- 2 Portionen Obst • 3 Portionen Gemüse • Superfoods integrieren
- Eiweiß und gesunde Fette
- Darmstärkende Lebensmittel
- 1–2 TL Honig • 800–1000 µg Vitamin D ergänzen (siehe S. 82)



### **TRINKEN**

- Rund 2 Liter täglich. Ideal: davon 1 Liter schwarzer oder grüner Tee
- Ingwer-Wasser trinken (siehe S. 84)



### **AKTIVITÄTEN**

- 30–60 Minuten Bewegung (3x die Woche) • 30 Minuten an die frische Luft gehen • Sozialkontakte pflegen • Lachen (siehe S. 86)



### **ENTSPANNEN**

- Einfach das machen, was Ihnen heute guttut, wie mit dem Partner, den Kindern oder dem Haustier kuscheln, die Lieblingsserie schauen
- Optional: meditieren (siehe S. 86)



### **VOR DEM ZUBETTGEHEN**

- Nasendusche machen • Mit Salzwasser gurgeln • Gesichtsguss (3x wöchentlich) • Für genug Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer sorgen (siehe S. 87)



### **SCHLAFEN**

- 7–8 Stunden (siehe S. 87)

## DAS SCHWÄCHT DIE ABWEHR

### VERKÜHLUNGEN

Sobald man friert, wird die Schleimhaut in Nase und Hals schlechter durchblutet. Viren können dann leichter eindringen. Besonders wichtig sind warme Füße!

### ZU VIEL SPORT

Mehr als fünf Stunden in der Woche oder ein zu intensives Training stressen den Körper und die Zahl der weißen Blutkörperchen nimmt ab.

### SCHMERZMITTEL

Paracetamol, Ibuprofen und ASS blockieren laut einer US-Studie ein Enzym, ohne das keine passenden Antikörper gebildet werden können. Daher vor allem nicht gleich zu Beginn des Infekts Tabletten nehmen.

### ALKOHOL + ZIGARETTEN

Beide Genussgifte lähmen die Abwehrzellen. In der Grippezeit besser nur maßvoll konsumieren.

Morgen sollten Sie sich nämlich 30 Sekunden so kalt wie möglich abbrausen. Bei einer Studie der Universität Amsterdam hatten Probanden, die so in den Tag starteten, 29 Prozent weniger Krankheitstage als zuvor, die Sportler unter ihnen sogar 54 Prozent weniger.

Weil Erkältungs- und Coronaviren über das Gesicht in den Körper dringen, ist es außerdem wichtig, die lokale Abwehr zu stärken. Dabei helfen Gesichtsgüsse: Durch sie steigt die Zahl der Abwehrzellen in Nase und Rachen um ein Viertel, das ergab eine Untersuchung der Uni Jena. So funktioniert's: Führen Sie erst einen kalten Wasserstrahl (mithilfe des Brausekopfs oder einer Kanne) dreimal waagrecht über die Stirn; dann dreimal senkrecht erst über die rechte, dann über die linke Gesichtshälfte gießen; zum Schluss das Gesicht dreimal mit dem Wasserstrahl umkreisen. Wirksam werden die Güsse, wenn man sie zweimal täglich und mindestens dreimal pro Woche durchführt.

### Dieses Essen lieben unsere Abwehrzellen

Zentral im Zwei-Wochen-Programm ist eine abwehrstärkende Ernährung. Die Immunzellen brauchen schließlich Mikronährstoffe (siehe Kasten S. 87), die ihnen Energie liefern. „Eine gute Basis sind zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse am Tag, Kartoffeln oder Nudeln sollten nur die Beilage sein“, rät Ernährungsmediziner Riedl. „Als wahre Superfoods für das Immunsystem gelten unter anderem Brokkoli und andere Kohlarten, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, grüne Bohnen, Blaubeeren, Kiwis und Zitronen. Sie enthalten nicht nur viele Nährstoffe, sondern wirken häufig auch noch antiviral und antibakteriell – essen Sie davon täglich!“ Wichtig für die Abwehr sind zudem hochwertige Fette (z. B. Oliven- und Walnussöl, fette Seefische), die Entzündungen hemmen und so das Immunsystem entlasten, sowie wertvolle Eiweiße, die in Fleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten sind.

Nicht vergessen sollte man außerdem darmstärkende Produkte. Sie sind wichtig, weil 70 Prozent aller Immunzellen im Darm sitzen. Dort werden sie von den nützlichen Bakterien trainiert. Diese lieben eine saure Umgebung, wofür Milchsäurebakterien im Essen (z. B. Joghurt, Sauerkraut, Buttermilch) sorgen, sowie ballaststoffreiche Kost (z. B. Haferflocken, Vollkornprodukte, grüne Bananen und abgekühlte Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln). Wer sich so ernährt, braucht fast keine Zusatzvitamine – mit Ausnahme des Vitamins D. Wie wichtig es für das Immunsystem ist, zeigt eine gerade erschienene Studie der Universität Hohenheim. Danach geht ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einem schwereren Krankheitsverlauf bei Covid-19 einher. Weil sich das Vitamin aber nur in den Sommermonaten mithilfe des Sonnenlichts in ausreichen- >>



dem Maße bildet und weil ein Mangel in unseren Breiten-graden sehr häufig ist, empfehlen fast alle Experten mittlerweile in der kalten Jahreszeit die Einnahme von 800 bis 1000 IE Vitamin D am Tag. Wer sich allgemein nicht ganz so optimal ernährt, kann weitere Vitalstoffe ergänzen.

„Als immunkräftigend haben sich neben dem Vitamin D 15 mg Zink-Histidin, 500 bis 1000 mg Vitamin C und 100 µg Selen am Tag erwiesen“, sagt Allgemeinärztin Männel. Als kleines Extra sollten Sie außerdem täglich ein bis zwei Teelöffel Honig im Mund zergehen lassen – wenn der Hals schon kratzt, gerne auch mal mehr. Aufgrund seiner antiviralen und antibakteriellen Inhaltsstoffe kann er im Rachen Infektionen abwenden. Besonders viele wirksame Inhaltsstoffe besitzt der neuseeländische Manuka-Honig, wie eine Untersuchung der TU Dresden ergeben hat.

### Trinken hilft dem Immunsystem

Gleich aus zweierlei Gründen sollten Sie täglich rund zwei Liter Flüssigkeit trinken. Einerseits bleibt dadurch das Blut schön dünn, wodurch die Abwehrzellen schneller zu ihrem Einsatzort gelangen. Andererseits bleiben so auch die Schleimhäute in Nase und Rachen feucht, sodass Viren nicht so einfach eindringen können. Dafür trinken Sie am besten Wasser und ersetzen Kaffee häufiger durch Tee. Forscher der Harvard-Universität empfehlen fünf Tassen schwarzen oder grünen Tee am Tag: Studienteilnehmer, >>

## PFLANZLICHE IMMUNBOOSTER

### WANN SIND SIE SINNVOLL?

Wer häufig krank ist, kann zusätzlich auf Pflanzenkräfte setzen: Jedes Jahr kommen neue Wirkstoffe auf den Markt, die das Immunsystem anregen. „Weil aber jeder Mensch unterschiedlich gut auf die verschiedenen Mittel anspricht, hilft nur ausprobieren“, sagt Dr. Jessica Männel, Ärztin für Naturheilkunde.

### WELCHE GIBT ES?

- Die Kapland-Pelargonie (z. B. in „Umckaloabo“) regt die Produktion von virenkillenden Interferonen an.
- Die Zystrose (z. B. in „Cystus 052“) legt sich wie ein Schutz über die Halsschleimhaut und mobilisiert die Abwehr.
- Die Spirulina-Alge (z. B. in „immunLoges“) erhöht die Aktivität der Killerzellen.
- Echinacea (z. B. „Salus Echinacea-Tropfen“, „Esberitox“) stimuliert das Immunsystem und lindert Entzündungen.
- Reishi-Pilze (z. B. in „Trivital immun“) werden in der traditionellen chinesischen Medizin seit Langem als Immunstärker eingesetzt.

### WIE NIMMT MAN SIE EIN?

Um das Immunsystem aufzubauen, empfiehlt sich eine 3- bis 4-wöchige Kur mit den Mitteln. Manche kann man auch dauerhaft nehmen – Packungsbeilage beachten! >>

# GESUNDHEIT

die eine solche Teekur machten, hatten nach zwei Wochen fünfmal mehr Abwehrstoffe im Blut als die Kaffeetrinker der Vergleichsgruppe. Top für die Abwehrkräfte ist auch Ingwerwasser. „Die Wurzel wirkt desinfizierend und stärkt die Schleimhäute“, weiß Naturmedizinerin Männel. Dafür vom ungeschälten Ingwer 10 bis 15 dünne Scheiben schneiden und 20 Minuten in einem Liter Wasser aufkochen.

## Aktivitäten für gute Abwehrkräfte

Ja, das Immunsystem ist anspruchsvoll. Es verlangt auch nach netten Leuten und Bewegung. „Studien zeigen, dass Menschen, die sich dreimal wöchentlich 45 Minuten bewegen, weniger infektanfällig sind“, weiß Männel. Ideal sind Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder strammes Spaziergehen. Am besten an der frischen Luft und bei jedem Wetter. Packen Sie sich draußen nicht zu warm ein, nur so, dass Sie gerade nicht frieren. „Ein gesundes Maß an Abhärtung mobilisiert laut dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte die Abwehrkräfte und sorgt dafür, dass man deutlich seltener krank wird. Jeden Tag sollten

Sie sich zudem zumindest ein paar Minuten für Ihre Mitmenschen nehmen! Der Psychoneuroimmunologe Sheldon Cohen von der Ohio State University fand heraus, dass Menschen mit einem guten sozialen Netzwerk seltener erkältet sind. Deshalb: Auch wenn die Treffen gerade schwierig sind – ein Anruf bei einer Freundin freut nicht nur Sie, sondern auch Ihre Abwehr. Und Lachen steigert laut einer US-Studie die Anzahl der Killerzellen sofort!

## Entspannen nicht vergessen

Diesen Punkt sollten Sie sich ganz fest in Ihren Tagesplan schreiben. Chronischer Stress sorgt dafür, dass das System der Abwehrcellen durcheinandergerät. Gestresste Menschen werden laut Studien schneller krank, leiden länger an Wunden und reagieren schlechter auf Impfungen. Es ist individuell sehr verschieden, wie Menschen am besten entspannen: Vielleicht probieren Sie es mal mit Meditation. Laut einer Studie der Universität Wisconsin reduzieren tägliche Meditationen von 30 bis 45 Minuten das Infektrisiko um ein Drittel. Apps wie „7Mind“ unterstützen dabei.

**taxofit®**  
SPÜRBAR GUT VERSORGT

Unterstützen Sie Ihr  
Immunsystem.



JETZT  
PROBIEREN

Mit  
ERNÄHRUNGS-  
WISSENSCHAFTLERN  
entwickelt



Höchste Dosierung  
im Markt\*\*



Die Nr. 1  
im Zink-Markt\*



Höchste Dosierung  
im Markt\*\*

SEI STARK

### Vor dem Zubettgehen Atemwege stärken

Am Abend können Sie nun noch etwas für Ihr lokales Abwehrsystem im Nasenrachenraum tun. Intakte Schleimhäute sind nämlich der erste Wall, um Erreger abzuwehren. Und sie werden mithilfe von Salzwasser stark. „Es befeuchtet sie und verhindert so, dass Viren durch poröse Stellen in den Körper eindringen“, erklärt Ärztin Männel. „Zudem desinfizieren die Salzwasserspülungen den Nasen- und Rachenbereich und spülen Erreger heraus.“ Dafür täglich mit Salzwasser (1 TL Salz auf eine Tasse warmes Wasser) gurgeln und die Nase mit einer Nasendusche und einem Portionsbeutel Salz (z. B. von Emser) spülen. Ebenfalls wichtig für feuchte Schleimhäute: eine hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung. Hängen Sie auch im Schlafzimmer regelmäßig Wäsche oder feuchte Tücher auf.

### Ausgiebig schlafen

Viel Ruhe sollten Sie sich die nächsten zwei Wochen auch nachts gönnen – und täglich sieben bis acht Stunden schlafen. Nachts regeneriert sich das Immunsystem und speichert Informationen ab, etwa wie die Viren des Tages besiegt wurden. Mit diesem Know-how bastelt es dann zielgenaue Antikörper. Wie wichtig die Nachtruhe für das Immunsystem ist, zeigt ein Experiment der University of California: Nachdem Forscher Probanden mit Schnupfenviren infiziert hatten, war die Hälfte krank, nachdem sie nur fünf Stunden geschlafen hatten. Von denjenigen, die aber mindestens sieben Stunden schlummerten, waren noch 80 Prozent fit. Also: Licht aus, die nächste kalte Dusche wartet schließlich schon am Morgen! 📌

## WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE

### VITAMIN A

Regt die Immunzellen an und hält die Schleimhäute feucht. Steckt in Leber, Möhren, Grünkohl.

### VITAMIN C

Wehrt Viren ab und unterstützt die Bildung der Immunzellen. Steckt reichlich in Sanddornsaft, Brokkoli und Paprika (oder in „Vitamin C 500“).

### VITAMIN D

Es steuert das Immunsystem, aktiviert die Killerzellen. Experten raten, im Winter den Stoff zu ergänzen (z. B. mit „Vitagama“, „vitamin D-Loges“, „Vigantol“).

### ZINK

Kann Infekte verkürzen. Steckt in Haferflocken, Käse, Nüssen. Sonst sind Lutschtabletten oder Granulate ideal, sie vernichten Viren im Hals (z. B. „Lintia Zinc“, „Zink Verla“).

### SELEN

Reguliert das Immunsystem, ein Mangel reduziert schnell die Abwehrkräfte. Steckt in Paranüssen, Meerestischen und Rindfleisch (oder in „tetesept Selen 100“).

### EIN TIPP ZUM SCHLUSS

Die Mikronährstoffe sind oft kombiniert in einem Mittel erhältlich (z. B. in „tetesept Immusan C800“, „Biolectra immun“, „taxofit Immun“), in manchen stecken zusätzlich darmstärkende Probiotika (z. B. „Bion3“, „Doppelherz system Orthopro Immun“).

## Wechseljahre?

Da bleib ich entspannt und bin wieder ich!

### Trivital® meno

Für hormonelle Balance und Vitalität:

- mit Pflanzenextrakten, Vitaminen, Mineralstoffen & Vitalpilzen
- Aktiv durch den Tag, entspannt durch die Nacht
- Vegan, gluten- und lactosefrei
- Erhältlich in der Apotheke



Trivital® meno – u. a. mit Vitamin B6, das die Regulierung der Hormontätigkeit wie auch die normale psychische Funktion unterstützt. Hennig Arzneimittel GmbH & Co. KG · 65439 Flörsheim am Main. Mehr Infos finden Sie unter [www.trivital-hennig.de](http://www.trivital-hennig.de)