IMMUNSYSTEM-CHECK

Wie fit ist Ihre Abwehr?

Wer gesund durch Herbst und Winter kommen möchte, braucht vor allem ein gutes Immunsystem. Und dafür kann man viel tun! Beantworten Sie die folgenden Fragen und zählen Sie die farbigen Ziffern hinter den Antworten zusammen. So finden Sie heraus, wie gut Ihre Abwehr bereits versorgt ist und wie Sie sie noch besser unterstützen können

Text: Barbara Sonnentag **Illustrationen:** Asia Pietrzyk

1. DENKEN SIE MAL AN IHRE LETZTEN HAUPTMAHLZEITEN. WAR MEHR GEMÜSE ODER BEILAGE (WIE KARTOFFELN, REIS) AUF DEM TELLER?

a Gemüse (2)
b Es war relativ ausgeglichen (1)
c Mehr Beilage (0)

2. NASCHEN SIE VIEL ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN?

a Nein, ich esse auch mal ein paar Stunden lang gar nichts (2)
b Mal so, mal so (1)
c Ich brauche schon regelmäßig was zwischendurch (0)

3. RUMORT IHR BAUCH OFT?

a Nicht wirklich, meine Verdauung ist ganz gut (2)
b Phasenweise habe ich Verdauungsprobleme (1)
c Ob Verstopfung, Durchfall oder Blähungen: Mein Darm spielt leider fast immer verrückt (0)

4. WAREN SIE IM LETZTEN SOMMER UNGESCHÜTZT IN DER SONNE?

a Ja, ich habe fast täglich für ein paar Minuten die Sonne auf meine Haut gelassen (2)
b Zwei-, dreimal in der Woche war ich uneingecremt in der Sonne (1)
c Nein, ohne Sonnenschutz meide ich konsequent die Sonne (0)

5. WIE WÜRDE IHRE HAUSÄRZTIN IHRE FIGUR BESCHREIBEN?

a Als ganz normal (2)
b Als okay, auch wenn ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften sitzen (1)
c Als viel zu rund oder zu mager (0)

ERGEBNIS BLAU: .....

6. WIE LÄSSIG KOMMEN SIE MEHRERE TREPPEN HINAUF?

a Easy! Auch mehrere Stockwerke (2)
b Ich bin dann außer Atem (1)
c Ich bin erschöpft. Mehr als zwei Absätze gehe ich nie freiwillig (0)

7. WAS DENKEN SIE, WENN SIE „BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT“ HÖREN?

a Ich liebe sie! Deshalb gehe ich, so oft es geht, vor die Tür (2)
b Mir tut ein Spaziergang gut, auch wenn ich zu selten dazu komme (1)
c Ich igele mich zugegebenermaßen lieber daheim ein (0)

8. WIE OFT ZIEHEN SIE IN DER WOCHE DIE TURNSCHUHE AN?

a Rund dreimal (2)
b Ein bis zwei Sporteinheiten schaffe ich meistens (1)
c Oje, viel zu selten, ich weiß. Oder: Mehr als fünfmal, ich mache Leistungssport (0)

9. MACHEN SIE YOGA, QIGONG ODER EINE ANDERE MEDITATIVE BEWEGUNGSLEHRE?

a Ja, mindestens einmal die Woche brauche ich das Training (2)
b Ja, allerdings komme ich nur ein-, zweimal im Monat dazu (1)
c Nein, das ist nichts für mich (0)

10. WIE VIEL BEWEGEN SIE SICH IM ALLTAG?

a Ich nutze jede Gelegenheit, fahre z. B. mit dem Rad zur Arbeit, tobe gern mit den Kindern, gehe zu Fuß zum Einkaufen oder habe einen Job, bei dem ich sehr aktiv bin (2)

b Das kommt auf den Tag an: Manchmal bin ich richtig aktiv, dann hänge ich auch ganz gern nur rum (1)

c Ich weiß, dass ich mehr machen müsste. Ich fahre mit dem Auto in die Arbeit und sitze dort fast den ganzen Tag (0)

ERGEBNIS GELB: .....

11. WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL RICHTIG GELACHT?

a Heute. Ich lache für mein Leben gern (2)

b Erst vor ein paar Tagen, als ich mit meinen Kolleginnen rumgeblödelt habe (1)

c Keine Ahnung (0)

12. FÜHLEN SIE SICH OFT GESTRESST?

a Nein. Und wenn die Belastung mal hoch ist, pusht mich der Stress eher (2)

b Ja schon, mir fehlt vor allem mehr Zeit für mich (1)

c Ich fühle mich leider permanent gehetzt (0)

13. WIE VIELE STUNDEN SCHLAFEN SIE NORMALERWEISE?

a Mindestens acht Stunden (2)

b Sechs bis sieben Stunden (1)

c Fünf Stunden oder weniger (0)

14. FÜHLEN SIE SICH GELIEBT UND GEBORGEN?

a Ja, ich habe zum Glück viele Menschen um mich rum, die mich lieben und schätzen (2)

b Mal so, mal so: Ich habe eine Beziehung bzw. Familie, aber wir zanken auch oft (1)

c Ich fühle mich leider oft einsam (0)

15. WIE OFT SIND SIE MÜDE UND SCHLAPP?

a Recht selten. Und wenn, dann erhole ich mich schnell wieder (2)

b An etwa der Hälfte der Abende in der Woche (1)

c Fast immer. Und das nicht nur abends: Ich wache meist schon erschöpft auf (0)

ERGEBNIS ROT: .....

16. DAS THERMOMETER ZEIGT HEUTE NUR 5 GRAD. WAS ZIEHEN SIE AN?

a Einen leichten Pulli und eine Übergangsjacke, damit ich gerade so nicht friere (2)

b Lieber zu warm als zu kalt: Ich nehme einen dicken Pulli plus Übergangsjacke (1)

c Ich gehe auf Nummer sicher und nehme meine dickste Jacke (0)

17. WIE HÄUFIG GÖNNEN SIE SICH EINEN DRINK?

a Ich trinke fast keinen Alkohol und wenn, dann höchstens ein Glas (2)

b Zwei- bis dreimal in der Woche genehmige ich mir einen Drink, aber selten mehr als ein Glas (1)

c Ich trinke schon regelmäßig und komme auch schnell mal auf mehr als zwei Gläser am Tag (0)

18. MÜSSEN SIE REGELMÄSSIG SCHMERZMITTEL, KORTISON ODER IMMUNSUPPRESSIVA NEHMEN?

a Nein, zum Glück nicht (2)

b Mehrmals im Jahr benötige ich derartige Medikamente (1)

c Ja, wegen einer Grunderkrankung brauche ich die Arzneien ständig (0)

19. RAUCHEN SIE?

a Nein (2)

b Nur bei besonderen Anlässen (1)

c Ja (0)

20. WANN HABEN SIE ZULETZT JEMANDEN RICHTIG UMARMT?

a Heute oder gestern (2)

b In der letzten Woche (1)

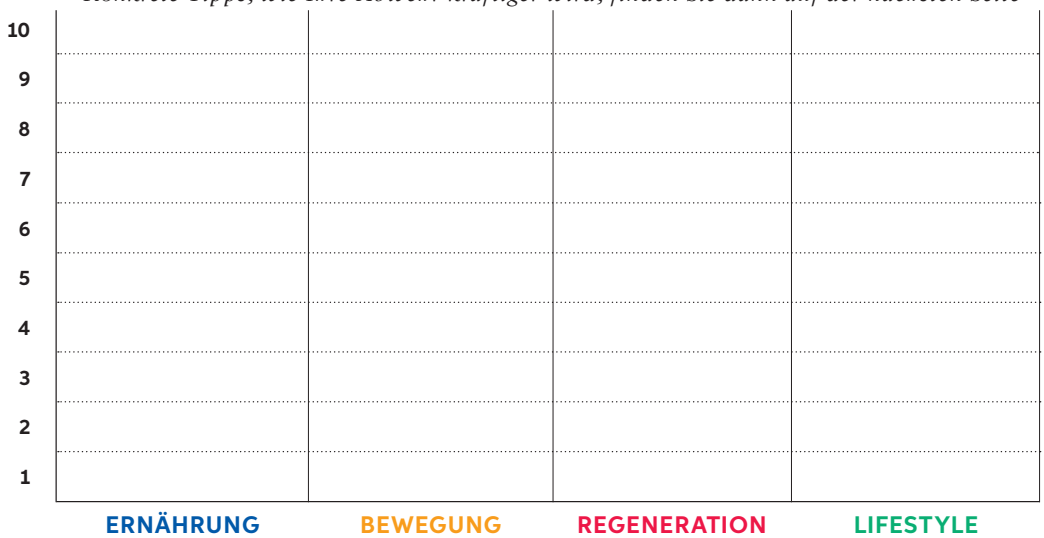
c Das ist länger als eine Woche her (0)

ERGEBNIS GRÜN:.....

Wie Sie Ihr Ergebnis verbessern können, erfahren Sie auf S. 84

DIE AUFLÖSUNG

Auf welche Ergebnisse sind Sie beim Zusammenzählen der blauen, gelben, roten und grünen Ziffern gekommen? Die vier Zahlen geben an, wie hoch Sie die Balken in den vier verschiedenfarbigen Bereichen des Diagramms malen dürfen. So erkennen Sie auf einen Blick, wie gut Sie Ihr Immunsystem bereits mit der Ernährung (blau) und mit Bewegung (gelb) unterstützen, wie gut Sie sich regenerieren können (rot) und wie Ihr Lifestyle (grün) mit einem starken Immunsystem zusammengeht. Konkrete Tipps, wie Ihre Abwehr kräftiger wird, finden Sie dann auf der nächsten Seite



Das bedeutet Ihr Ergebnis: Je höher der Balken im jeweiligen Bereich klettert, desto besser ist Ihr Immunsystem versorgt. Wer 8–10 Punkte erreicht, fördert seine Immungesundheit optimal; bei 5–7 Punkten tun Sie schon einiges für Ihre Abwehr – auch wenn noch etwas Luft nach oben ist. Wer allerdings nur 0–4 Punkte in einem Bereich hat, sollte diesen unbedingt stärken, damit das Immunsystem richtig funktionieren kann.

Quellen: * Nielsen, Allgemeiner Gesundheitsmarkt, DM+LEH ohne Harddiscount, Moving Annual Total 06.2021. ** AGM-Markt, DM+LEH o. HD., Tabletten, stationär, 01.08.2021.

So verbessern Sie Ihr Ergebnis ...

... WENN DIE ERNÄHRUNG SCHWÄCHELT

Dann sollten Sie mehr Obst und Gemüse einbauen. „Es enthält Vitamine und Mineralstoffe, die unser Immunsystem für die Bildung der Abwehrzellen braucht", erklärt Dr. Jessica Männel, Enährungsmedizinerin aus Düsseldorf. Weil 80 Prozent aller Abwehrreaktionen im Darm stattfinden, ist es wichtig, dass das Organ gut funktioniert: Dafür sorgen probiotische Lebensmittel (z. B. Joghurt, Sauerkraut, Kefir) und Ballaststoffe (z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken). Als Powerstoff für das Immunsystem stellt sich immer mehr das Vitamin D heraus, das z. B. in Lachs und Eigelb steckt. Weil man es über die Nahrung und mithilfe des Sonnenlichts nur unzureichend aufnimmt, sollte man den Stoff ergänzen (siehe S. 85). Nicht zuletzt sind Essenspausen wichtig für das Immunsystem. Nach 12–14 Stunden beginnt der „Autophagie"-Prozess im Körper, wobei die Zellen regenerieren und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Versuchen Sie also regelmäßig, entweder das Frühstück oder das Abendessen wegzulassen.

... WENN DIE REGENERATION FEHLT

Dann brauchen Sie mehr Ruhe in Ihrem Leben. Abwehrzellen, die unter Druck stehen, machen nämlich bald schlapp. „Untersuchungen zeigen, dass chronisch gestresste Menschen schneller krank werden, dass Wunden langsamer heilen und sogar Impfungen schlechter anschlagen", weiß Ärztin Dr. Männel. Was Stress reduziert? Lachen und das Gefühl von Geborgenheit, wie Studien zeigen! Nehmen Sie sich deshalb gerade in stressigen Phasen bewusst mehr Zeit für Ihre Lieben – Ihr Abwehrsystem wird es Ihnen danken. Einen ähnlichen Effekt haben Meditationen: Regelmäßige Gedankenreisen – schon zehn Minuten am Tag helfen – reduzieren nicht nur Stress, sondern auch die Gefahr eines Infekts um mehr als ein Drittel, wie Forschende der Universität Wisconsin herausfanden. Wer meditiert, kann meistens auch besser schlafen, was für unser Immunsystem extrem wichtig ist: Im Schlaf verankert die Abwehr das Wissen, wie Viren besiegt wurden. Am nächsten Tag geht das dann schneller.

... WENN ES AN BEWEGUNG MANGELT

Dann sollten Sie Ihren Schweinehund überwinden und sich zumindest im Alltag möglichst viel bewegen! Beanspruchte Muskeln produzieren nämlich Botenstoffe, die Entzündungen hemmen. Das Immunsystem hat dann mehr Kraft, Viren etwas entgegenzusetzen. „Studien zeigen, dass Menschen, die sich dreimal wöchentlich 45 Minuten bewegen, weniger infektanfällig sind", sagt Ärztin Dr. Männel. Ideal ist Ausdauersport, den man mit einer meditativen Bewegungslehre wie Yoga ergänzt. Zweimal wöchentlich 90 Minuten Yoga senken laut einer Studie der Ohio State University die Entzündungsmarker im Blut. Mit dem Training sollte man es aber auch nicht übertreiben: Zu viel oder zu anstrengender Sport schwächt die Abwehrkräfte. Zwei Stunden nach einem intensiven Training fällt die Zahl der weißen Blutkörperchen ab, weshalb in der Zeit Erreger leicht eindringen können – versuchen Sie in der Zeit, Ansteckungsquellen möglichst aus dem Weg zu gehen.

... WENN DER LIFESTYLE NICHT STIMMT

Dann sollten Sie überlegen, an welchen Rädern Sie drehen können. Vielleicht fangen Sie mit einer abwehrstärkenden Kleidung an? Laut Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sorgt ein gesundes Maß an Abhärtung dafür, dass man seltener krank wird. Das heißt: immer nur so warm einpacken, dass man gerade nicht friert. Auch soziale Kontakte stärken die Abwehr. Umarmen Sie Ihre Freundin ruhig einmal, wenn Sie beide geimpft sind. Laut US-Psychologe Sheldon Cohen schützt das vor Erkältungen. Schwieriger wird es, mit Gewohnheiten wie Rauchen oder täglichem Alkoholkonsum zu brechen. Tun Sie es Ihrem Abwehrsystem zuliebe trotzdem! Raucher haben deutlich weniger Antikörper im Blut und Alkohol schwächt laut einer US-Studie bis zu 24 Stunden nach dem letzten Schluck die Abwehr. Am schwierigsten haben es diejenigen, die aufgrund einer Vorerkrankung immunschwächende Medikamente nehmen müssen. Sie können jedoch in den anderen Bereichen ausgleichen.

NOCH MEHR NACHHILFE FÜRS IMMUNSYSTEM

Heilpflanzen und Nährstoffe können die Abwehr stärken, wenn sie schwächelt oder ein Infekt im Anflug ist

1.
HEILPFLANZEN

Zu den Immunstärkern gehören die **Kapland-Pelargonie** (z. B. in „Umckaloabo“), die **Spirulina-Alge** (z. B. in „immun-Loges“), der **Sonnenhut** (z. B. in „Salus Echinacea-Tropfen“, „Esberitox“), **Wasserdost** (z. B. in „Contramutan“) und **Reishi-Pilze** (z. B. in „Trivital immun“). Weil jeder verschieden auf die Mittel anspricht, hilft nur ausprobieren.

2.
VITAMINE

Vitamin A hindert die Erreger daran, in den Körper einzudringen (z. B. in Karotten, Leber). **Vitamin C** ist einer der wichtigsten Immunbooster überhaupt (z. B. in Paprika, Brokkoli oder „Vitamin C 500“). Und **Vitamin D** aktiviert die Killerzellen (z. B. in „vitamin D-Loges“). Die Vitamine gibt es auch kombiniert (z. B. im konzentrierten Pflanzensaft „LaVita“ oder in „orthomol immun“).

3.
MINERALSTOFFE

Zink kann die Dauer eines Infekts verkürzen (z. B. in Haferflocken, Nüssen oder „Lintia Zinc“). Genauso wichtig, aber weniger bekannt ist **Selen,** das das ganze Abwehrsystem reguliert (z. B. in Meeresfisch, Rindfleisch oder „Cefasel 200 nutri“). Besteht ein Mangel daran, ist das Immunsystem geschwächt. Beide Mineralstoffe sind auch zusammen erhältlich (z. B. in „Biolectra immun“, „Vigantolvit immun“, „Zink verla immun“).

4.
PROBIOTIKA

Über den Darm stärken **probiotische Bakterien** die Abwehrkräfte (z. B. in Joghurt, Sauerkraut, Kefir oder in „Probio-Cult immun“, „Panabiotics Immun“). Erst kürzlich konnte eine Studie zeigen, dass bestimmte Probiotika-Stämme die Infektdauer reduzieren können.