

Immunsystem

Unser Immunsystem - ein immens wichtiges und **komplexes** Abwehrsystem, das immer aktiv ist, meist ohne, dass wir es bemerken.

Ständig hören und lesen wir welche Aktivitäten unterlassen werden sollen, um uns nicht mit dem Corona Virus anzustecken. Leider lesen wir zu wenig darüber, wie wir unser Immunsystem unterstützen und stärken können. Ein starkes Immunsystem ist aber entscheidend, wie unser Organismus mit Viren und Bakterien umgehen kann.

Jeder Einzelne kann im Alltag einiges für sein Immunsystem tun. Hierzu ein paar Anregungen.

Abwechslungsreiche Ernährung



Mit gesunder Ernährung können wir unserem Immunsystem jeden Tag mehrfach Gutes tun. Gönn dir möglichst viele frische, farbige und saftige Lebensmittel. Gemüse und Früchte enthalten neben wichtigen Vitaminen und Mineralien unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe. Diese dienen der Pflanze als Schutz und Abwehr gegen Schädlinge. Und genauso wirken

sie auch in unserem Körper. Sie unterstützen unsere Abwehr, unser Immunsystem. Esse möglichst jeden Tag Gemüse und Früchte aller Farbenvarianten von dunkelgrün-grün, gelb-orange, rot und violett-blau. Jede Farbe enthält verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, welche sich in ihren Wirkungen unterscheiden.

Vitamin C kennen wir alle als hilfreicher Baustoff für unser Immunsystem. Wusstest du, dass neben den Zitrusfrüchten auch Kiwis, Brokkoli, Peperoni, Rosenkohl, Hagenbutten, Sanddornsaft reich an Vitamin C sind?

Mein Tipp

Trinke jeden Morgen nüchtern ein Glas warmes Wasser mit etwas Zitronensaft. Dies regt deinen Stoffwechsel an, fördert die Verdauungssäfte und ist reich an Vitamin C. Oder gönne dir täglich 2-3 Tassen frischen Ingwertee mit wenig Zitronensaft. Ingwer hat eine antivirale Wirkung und regt ebenfalls die Verdauungssäfte an.

Lachen

Lachen ist gut fürs Gemüt und stärkt unser Immunsystem. Die Forschung zeigt, psychisches Wohlbefinden beeinflusst unsere Immunreaktionen positiv. Wann hast du das letzte Mal so herzlich gelacht? Kinder lachen oft und gerne. Als Erwachsene verlernen wir dies leider zu oft. Jeden Tag herzlich lachen und/oder den Menschen, welchen wir begegnen, ein Lächeln schenken, ist auch ein Geschenk an uns selber.

Bewegung an der frischen Luft



Regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärkt unsere Abwehr und aktiviert die Immunzellen.

Flottes Spazieren, Joggen, Velofahren, etc. wirken entspannend auf das Nervensystem, aktivieren den Kreislauf, steigern den Stoffwechsel, intensivieren die Atmung und kräftigen die Muskulatur. Am besten täglich min. 30 Minuten Bewegung in gemässigtem Tempo.

Mein Tipp

Ein regelmässiger (Abend)Spaziergang mit dem PartnerIn oder einer Freundin. Der soziale Austausch wirkt sich ebenfalls wohltuend auf das Allgemeinbefinden und die Stimmung aus.

Stress reduzieren



Unser Immunsystem ist eng vernetzt mit unserem Nerven- und Hormonsystem. Anhaltender Stress, emotionale Belastungen, Sorgen und Ängste wirken sich extrem negativ auf unser Immunsystem aus. Immer wieder Pausen einschalten, den Kopf entlasten, gut durchatmen und für

emotionalen und körperlichen Ausgleich zu sorgen, ist enorm wichtig für unser Nerven- und Immunsystem.

Mein Tipp

Mehrmals pro Tag bewusst atmen. Atemübungen wirken Wunder. Anstatt einen Kaffee zu trinken, sich aufrecht hinsetzen, 10-15 x langsam und vollständig ausatmen. Die Einatmung erfolgt von allein. Der vermehrte Sauerstoff im Blut wirkt belebend und das konzentrierte Atmen beruhigt unser Nervensystem.

Schlaf



Schlaf ist unsere wichtigste Erholungsquelle. Gut zu schlafen, sich morgens ausgeruht und voller Tatendrang zu fühlen, gilt als Lebenselixier. Nicht nur genügend Schlafstunden sind entscheidend, sondern auch die Schlafstiefen, resp. die Schlafqualität sind wichtig. Vor Mitternacht im Tiefschlaf zu sein, gilt mitunter als eine der Empfehlungen für erholsamen, guten Schlaf.