



Feind erkannt, Feind gebannt

Es schlägt Angreifer in die Flucht, indem es sie auffrisst, in Ketten legt oder durch Säureattentate unschädlich macht – unser **Immunsystem** schießt scharf, um uns Menschen überlebensfähig zu machen.

Der Feind, er lauert überall: Er hockt auf Türklinken und auf Handys, versteckt sich auf dem Käsebrot, schießt nach einem Nieser mit 160 Stundenkilometern durch die Luft. Bakterien und Viren sind stets unterwegs, um sich einen Wirtsorganismus zu suchen, in dem sie sich vermehren können. Wie schädlich auch nur eine einzige Sorte sein kann, erleben wir gerade anhand der SARS-CoV-2-Pandemie.

arbeitenden Zellen, kompletten Organen, Proteinen und speziellen Molekülen. Meist erledigt es seine Arbeit im Verborgenen und sorgt tagtäglich dafür, dass unser Körper frei von störenden und schädlichen Mikroorganismen bleibt – darauf weist schon die Herkunft des Wortes vom lateinischen „immunis“ hin, das übersetzt „unberührt, frei, rein“ bedeutet. Manchmal greift es Strukturen an, die eigentlich körpereigen sind, zum Beispiel bei Autoimmunerkrankungen.

reits ein vorinstalliertes System in uns – die **angeborene oder unspezifische Immunabwehr**. Sie ist eine Art Rundumschlag gegen eindringende Keime, funktioniert nach dem Gießkannenprinzip und nicht besonders filigran, reicht aber, um mit den ersten Anforderungen des Lebens zurecht zu kommen – zumal ein Säugling über die Muttermilch zusätzlich Antigene der Mutter erhält, den sogenannten Nestschutz. Die unspezifische Abwehr ist sehr schnell und sorgt beispielsweise

Schach halten, bis ein zweites Abwehrsystem einsatzbereit ist. Zur angeborenen Immunabwehr zählen die Hautbarriere, die Phagozytose und die entzündliche Reaktion.

Durch Auseinandersetzung mit der Umwelt und durch Impfungen entwickelt unser Körper dann die **spezifische oder erworbene Immunabwehr**. Sie ist in der Lage, spezielle Antigene herzustellen, zum Beispiel gegen Grippeviren. Sie braucht zwar länger, ist dafür aber viel effektiver und besitzt eine hohe Selektivität. Das spezifische Abwehrsystem hat außerdem die Fähigkeit, sich Erreger zu merken (Antigengedächtnis), sodass diese bei einem erneuten Angriff auf den Körper sozusagen schon erwartet werden – und von vornherein keine Chance haben, Schaden anzurichten. Hinterhältig allerdings von den genannten Grippeviren, dass sie sich durch Mutation so schnell verändern können. Darum ist jedes Jahr ein neuer Impfstoff nötig.

Grundsätzlich unterscheidet sich die körpereigene Abwehr in **zelluläre Abwehrmechanismen** – also spezielle, vom Körper selbst gebildete Abwehrzellen, die direkt an der Beseitigung von Fremdstoffen beteiligt sind und in **humorale Abwehrmechanismen**. Humoral, das ist alles was mit Körperflüssigkeiten zu tun hat und betrifft nicht-zelluläre oder in den verschiedenen Flüssigkeiten gelöste Substanzen wie die Antikörper- und Enzymsysteme (zum Beispiel die Komplementkaskade).

Der Körper bildet im Knochenmark eine Armee von hochspezialisierten Zelltypen. Da sind zum einen die

- Makrophagen, die großen Fresszellen. Sie schwimmen in allen Geweben und in ►

DIE DREI WICHTIGSTEN VOKABELN FÜR DIE IMMUNABWEHR

- + **Unspezifisches Abwehrsystem:** Besteht aus den äußeren Barrieren wie beispielsweise der Haut, aus mehreren Arten von Leukozyten und anderen Abwehrfaktoren wie dem Komplementsystem (kaskadenförmiges Aktivierungssystem) und Zytokinen. Ist von Geburt an vorhanden.
- + **Spezifische Abwehr:** Auch erworbene Abwehr genannt. Sie entsteht, wenn unser Körper sich mit der Umwelt auseinandersetzt und passende Abwehrkörper produziert. Das dauert länger als bei der unspezifischen Abwehr, ist aber genauer. Studien haben ergeben, dass Kinder, die auf Bauernhöfen groß werden, wo sie vielen Keimen ausgesetzt sind, ein besonders starkes Immunsystem entwickeln.
- + **Antigen:** Als Antigen werden all diejenigen körperfremden oder fremd gewordenen Strukturen bezeichnet, die beim Immunsystem einen Gegenangriff, die Immunabwehr, auslösen. Chemisch gesehen sind es oftmals große Proteine oder an Eiweiße gekoppelte Kohlenhydrate (Glykoproteine) Sie sitzen außen auf der Zellmembran und versehen die Zelle so mit einer Art Etikett für „körpereigen“ oder „körperfremd“.

Biologisches Abwehrsystem Das Immunsystem, es sorgt auch dafür, dass entartete Zellen herausgefischt werden: Krebszellen beispielsweise. Als biologisches Abwehr- und Schutzsystem, als „Körperpolizei“, besteht es aus einem ganzen Komplex an miteinander

verbundenen Zellen. Und gegen Ende des Lebens wird es schwächer – das ist der Grund, warum alte Menschen häufiger als junge an Infektionskrankheiten wie zum Beispiel der echten Grippe oder COVID-19 sterben.

Wenn wir als Babys auf die Welt kommen, haben wir be-

dafür, dass Bakterien, die durch eine kleine Wunde in die Haut eingedrungen sind, rasch und noch am Ort ihres Eindringens unschädlich gemacht werden. Manchmal reicht diese Abwehr nicht aus, um den Erreger vollständig zu vernichten – sie kann sie aber in der Regel so lange in

Ihr
Empfehlungs-Tipp:

Mit **Basica**
das Immunsystem*
unterstützen

*Zink und Selen unterstützen ein normales Immunsystem

Entsäuerung mit **Basica**[®]



Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente**

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist

Ganzjährige Werbe-Kampagne
mit Deutschlands beliebtester Basenmarke¹

Informationen und Angebote: Fax: 089/963436 • info@basica.de

**Basica[®] enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. ¹IQVIA, 2019

Basica[®]. Das Original – in Ihrer Apotheke.

► der Lympheflüssigkeit und sind ständig auf der Suche nach Eindringlingen. Die fressen sie dann mit Haut und Haar einfach auf. Da sie vergleichsweise riesig sind, werden sie auch mit größeren Molekülen fertig.

min aus, unter anderem mit der Folge von Juckreiz und Ödemen

● Lymphozyten sind weiße Blutkörperchen, die im Knochenmark entstehen. Sie haben die Fähigkeit, eindringende Krankheitserreger zu

(Eindringling) oder nicht (Körperzelle). Die B-Lymphozyten werden an ihrem Entstehungsort, dem Knochenmark (Bone marrow) ausgebildet, wodurch sie sich auf ein bestimmtes Feind-Antigen spezialisieren,

● Natürliche Killerzellen werden NK abgekürzt. Sie werden von den Dendritischen Zellen gerufen, die so heißen, weil sie mit ihren verzweigten (=dendritischen) Ärmchen Eindringlinge wie mit einem Fischernetz aus dem Blut seihen. Sie rufen die NK, wenn sie damit nicht fertig werden. Und die verspeisen dann wirklich alles, was die Dendriten nicht erwisch haben.

Zum Abtransport feindlicher Erreger hat sich der Körper das Lymphsystem einfallen lassen. Es durchzieht wie ein stetiger Fluss in vielen Verästelungen den gesamten Körper und ist durchsetzt von Knoten, die sich am ehesten mit Sammelstellen – oder Polizeistationen – vergleichen lassen. Hierher schleppen Killerzellen und Co. ihre Beute, hier werden auch Abfälle aus Muskel- oder Fettzellen begutachtet und entsorgt. Wenn wir eine Entzündung im Körper haben, schwellen die zum Inflamationsherd am nächsten gelegenen an, so voll sind sie dann mit Zelltrümmern und Toxinen.

Neben den Antikörpern, die über das Blut und die Lympheflüssigkeit zu den Eindringlingen gelangen, zählen bestimmte Proteine zur humoralen Abwehr: die Zytokine. Das sind Botenstoffe, die der Kommunikation der verschiedenen Abwehrzellen untereinander dienen. Diese Botenstoffe können Abwehrzellen zur Vermehrung anregen und eine Art Duftspur bilden. Die Spur lockt weitere Abwehrzellen an den Infektionsort; ein Phänomen, das man auch als Chemotaxis bezeichnet.

Weitere Organe, die dem Immunsystem dienen Die Milz befindet sich unter dem ►

● Granulozyten, der kleine Bruder der Makrophagen und ihm zahlenmäßig überlegen. Sie fressen Bakterien, Viren und Pilze und unterscheiden sich noch einmal in eosinophile Granulozyten – zuständig für Parasiten und beteiligt an allergischen Reaktionen – und basophile Granulozyten und Mastzellen. Letztere schütten Hista-

unterscheiden, zu identifizieren und sie dann jeweils mit den wirksamsten Waffen anzugreifen. Der Grund dafür: Sie werden in einem speziellen Organ, bei den T-Lymphozyten ist das die Thymusdrüse, ausgebildet, zwischen „Ich“ und „Nicht-Ich“ zu unterscheiden, wissen also normalerweise genau, ob man eine Zelle angreifen darf

das sie in den Lymphknoten überprüfen lassen: Kennen wir die nicht schon? Wenn die Antwort nein lautet, geben sie unverzüglich den Startschuss zur Produktion von genau passenden Waffen, den Antikörpern.

● T-Helferzellen sind die Reminder und das Zellgedächtnis – sie erkennen alte feindliche Eindringlinge wieder.



© LightFieldStudios / iStock / Getty Images Plus

Stillen schafft nicht nur eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind, sondern sorgt für eine funktionierende Immunabwehr in den ersten Monaten, den sogenannten Nestschutz.

Für Ihre Apotheke entdeckt:

Darum gehört **neuroLoges[®] repair**

in jede Sichtwahl

Einzigartige Aufbau-Formel aus bioaktiven Nervenbausteinen* und wertvollen B-Vitaminen



neuroLoges[®] repair unterstützt die körpereigenen Reparaturprozesse bei Nervenschädigungen

- Unterstützt die **Regeneration** geschädigter Nerven, beispielsweise bei eingeklemmten Nerven, **Ischias-Beschwerden**, Wirbelsäulen-Syndrom, **Bandscheibenvorfall** und diabetischen Polyneuropathien
- Enthält die wichtigen Grundbausteine **UMP** (Uridinmonophosphat) und **CMP** (Cytidinmonophosphat) sowie den Nerven-Reparaturstoff **Citicolin**
- Gute Verwertung durch **körperidentische** und **bioaktive** Inhaltsstoffe
- Keine bekannten Wechsel- oder Nebenwirkungen



Jetzt: Dieses und alle weiteren Präparate finden Sie im Eigenbedarfs-Shop auf www.naturheilkunde-apoteam.de.

GLEICH ANMELDEN! >

- Eigenbedarfs-Shop für Ihr Team
- Kundenorientiertes Beratungswissen
- Interaktive eLearnings
- Naturheilkunde-News

*Bezieht sich auf die Nervenbausteine UMP und CMP. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät), Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Neuropathien (z. B. diabetische Polyneuropathie), die mit einer Schädigung des peripheren Nervensystems einhergehen

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

► linken Rippenbogen und misst ungefähr 11 mal 7 Zentimeter. Sie ist eine Art Blutfilter und hat unter anderem die Aufgaben, im Falle einer Infektion zur raschen Vermehrung von Lymphozyten beizutragen, bei der Entsorgung von Krankheitserregern zu helfen und alte rote Blutkörperchen abzubauen. Menschen, denen die Milz entfernt werden musste, haben eine deutlich eingeschränkte Immunabwehr.

Die **Leber**, unser größtes Entgiftungsorgan, leistet Ungeheuerliches, wenn es darum geht, die Immunabwehr am Laufen zu halten. Sie ist nicht nur die Müll-Entsorgungsstelle des Körpers, sondern bildet auch Gallenflüssigkeit, Cholesterin und Blutgerinnungstoffe, hält zudem Vorräte an Zucker, Fetten und Vitaminen. Hier werden Alkohol und Arzneimittel ab- und umgebaut – und Krankheitserreger ebenfalls. In der Leber entstehen zudem Proteine, die den Immunzellen bei der Abtötung von Bakterien helfen.

Der **Darm** ist Herberge eines riesigen Mikrobioms, das die Wissenschaft erst nach und nach entschlüsselt und immer noch in Staunen versetzt. Es besteht aus ungefähr hundert Billionen „guten“ Bakterien, die nicht nur bei der Aufbereitung der Nahrung helfen, sondern auch die Abwehr anregen, schädliche Stoffe herausfiltern und die Verwertung beeinflussen. Sie entscheiden, ob wir gute oder schlechte Futterverwerter sind und haben großen Einfluss auf unsere Psyche. Das Mikrobiom bildet mit der Darmschleimhaut und einer riesigen Zahl von dort lebenden Immunzellen, Lymphgefäßen, Lymphknoten und Nervenzellen eine funktionelle Einheit, von der unsere Gesundheit in hohem Maße abhängt.

Die **Thymusdrüse**, hinter dem Brustbein gelegen, ist eine Art Kaderschmiede für angehende Lymphozyten. Frisch aus dem Knochenmark gekommen, lernen sie hier, Freund von Feind zu unterscheiden, indem sie bestimmte individuelle Molekülstrukturen an körpereigenen Zellen verinnerlichen. Wer das nicht schafft, wird durch den programmierten Zelltod vernichtet und niemals Bestandteil der Körperpolizei. Die Thymusdrüse ist bei Babys am größten und verkümmert im Laufe des Lebens, was auch erklärt, warum ältere Menschen weniger gut vor Infektionskrankheiten geschützt sind.

Kurzschluss Manchmal funktioniert er allerdings nicht, der Selektionsprozess. Dann richtet sich die körpereigene Immunabwehr gegen das Objekt, das er eigentlich schützen soll. Dann kommt es zur Zerstörung lebenswichtiger Zellen (wie den Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse bei Diabetes vom Typ 1) oder der Multiplen Sklerose, bei der der eigene Körper die Isolierschicht der Dendriten von Nervenzellen angreift und so Kurzschlüsse verursacht, die die Funktionstüchtigkeit der Nervenimpulse beeinträchtigt. Auch Alopecia areata, der kreisrunde Haarausfall, das Sjögren-Syndrom, eine unspezifische Trockenheit von Mund und Augen, sowie Zöliakie (Unverträglichkeit von glutenhaltigem Getreide) gehören zu den Autoimmunerkrankungen, genauso wie die Schuppenflechte, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Morbus Bechterew. Ganz besonders schmerzhaft ist auch die Chronische Polyarthritiden oder Rheumatoide Arthritis.

Zum Irrtum im System gehören auch die Allergien, bei denen der Körper große Mengen an

Antikörpern vom Typ Immunglobuline Typ E und Entzündungsstoffe (Zytokine) bildet. Diese rufen Immunzellen an die Stelle, wo sie den vermeintlichen Feind ausgemacht hat – dabei handelt es sich nur um Birkenpollen oder Katzenhaare. Der Körper reagiert mit massiven Entzündungsreaktionen – bis hin zum potenziell tödlichen anaphylaktischen Schock oder einem lebensbedrohlichen Asthmaanfall.

Das Immunsystem zu stärken und zu schützen, es lebenslang am Funktionieren zu halten, ist also Grundlage für ein gutes Leben. Sechs Dinge sind dabei wichtig:

Ausreichend Schlaf Die Regenerationskraft des Schlafes kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Im – ungestörten – Schlaf erfolgt großes Reinemachen in den Zellen. Alle Sinneseindrücke werden sortiert und abgelegt, in wichtig und unwichtig unterschieden; Muskelzellen erholen sich. Warum genau Menschen und andere Säugetiere überhaupt schlummern, ist wissenschaft-

lich noch nicht ganz zweifelsfrei geklärt – aber dass der Schlaf lebensnotwendig ist, steht ohne Zweifel. Schlafen wir zu wenig, wird unser Stoffwechsel, unsere seelische Gesundheit und eben das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen. Sieben Stunden Nachtruhe gelten als mittleres Maß; mal mehr, mal weniger, aber immer ohne Störungen von außen. Tipps für eine gute Nacht finden Sie im Kasten „Schlafhygiene“.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung Um reibungslos zu funktionieren, benötigt unser Körper alle Vitamine und verschiedene Mineralstoffe in ausreichender Menge – hier besonders Eisen, Zink und Selen. Das erreicht man am besten, indem man so oft wie möglich auf industriell hergestellte Lebensmittel verzichtet. Wenn wir massig Junkfood und Süßigkeiten zu uns nehmen, versucht der Körper, enthaltene Giftstoffe, Geschmacksverstärker und zu viel Zucker und Salz wieder loszuwerden – das geht zu Lasten des Immunsystems. Die Stoffwechselabfälle in den Zellen – darunter viele „freie Radikale“ – werden unter anderem mithilfe der sekundären Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse entsorgt. Bei möglichst naturbelassener, schonend zubereiteter Nahrung aus Vollkorngetreide, Milchprodukten, hochwertigen Eiweißen und vielfarbigen Gemüsen wird der Körper in die Lage versetzt, sich selbst zu regenerieren und fit zu halten. Die mediterrane Küche ist dafür ideal. Das Immunsystem braucht besonders die Vitamine A, C, E, B6, B12 sowie Selen, Zink und ungesättigte Fettsäuren.

Zigaretten sind schlecht fürs Immunsystem Auch wenn es wie eine Binsen-

SCHLAFHYGIENE

Um gut schlafen zu können und das Immunsystem damit zu stärken, sollte man folgendes beachten:

- + Keine schweren Mahlzeiten mehr am Abend
- + Keine Horrorfilme im Fernsehen schauen
- + Das Schlafzimmer sollte Fernseh-, Handy- und Tablet-freie Zone sein
- + Die Raumtemperatur sollte kühl sein (18 °C ist ideal)
- + Regelmäßige Zu-Bett-Geh- und Aufsteh-Zeiten einhalten.

Diskrete Hilfe bei Lippenherpes

Virenbekämpfung und schnelle Wundheilung durch Hydrokolloid-Technologie

Zu Beginn juckt und kribbelt es ganz leicht auf der Lippe. Betroffene wissen: Ein Herpesausbruch steht bevor und eine unangenehme Zeit beginnt. Etwa 20% aller Deutschen leiden unter wiederkehrendem Herpes.¹ Einer Umfrage zufolge bricht der Herpes bei mehr als der Hälfte der Befragten häufiger als dreimal im Jahr aus.² Und bei 2/3 der Befragten dauert diese Phase dann jedes Mal mehr als fünf Tage. Eine schnelle Hilfe ist also gefragt.² Denn Betroffene fühlen sich häufig unwohl, unattraktiv und empfinden Herpes als sehr lästig.²

Maskenpflicht und Lippenherpes?

Gerade in der aktuellen Zeit ist es wichtig, dass ein Herpes Produkt auch unter der Maske seine Wirkung entfalten

ten kann. Unter Masken ist es bei langem Tragen außerdem häufig feucht und warm – ein ideales Klima für Viren. Es ist deswegen besonders sinnvoll, zu Herpesbläschen Patches zu greifen. Sie verrutschen nicht unter dem Mund-Nasenschutz und minimieren durch Abdeckung die Gefahr, Viren durch eine verunreinigte Maske im Gesicht zu verteilen.

Was wünschen sich Betroffene?

Von Herpes Produkten erhoffen sich die Betroffenen am meisten, dass der Herpes schnell verschwindet (56%) sowie eine effektive Heilung (54%) und Reduzierung der Symptome (48%).² Zudem hat sich gezeigt, dass

viele der Befragten unzufrieden mit antiviralen Cremes (33%) sind.² Eine überwiegende Mehrheit (83%) würde zukünftig Patches kaufen.²

Compeed® hat die Lösung

Mit seinen Herpesbläschen Patches hat Compeed® genau das richtige Produkt für die Betroffenen. Patches helfen auch gegen Juckreiz und tragen zur Schmerzlinderung bei.³ Denn die Her-

pesbläschen heilen mit den Patches schneller und reduzieren die Schorfbildung. Zudem wirken die Patches bis zu zwölf Stunden lang.⁴ Die Compeed® Herpesbläschen Patches sind dezent und dank der hygienischen Einzelverpackung können die kleinen Helfer überall mit hingenommen werden. Jetzt mit neuem praktischem Applikator, der die Anwendung noch einfacher macht.

WIE FUNKTIONIEREN PATCHES BEI LIPPENHERPES?

- Die im Aktiv-Gel enthaltenen Hydrokolloidpartikel speichern die körpereigene Feuchtigkeit und bilden ein ideales Milieu, welches die Wundheilungsprozesse unterstützt und beschleunigt.
- Die Herpesbläschen Patches sind undurchdringlich für Keime. Sie schützen vor einer Infektion der Ausbruchsstelle durch Bakterien und vor der weiteren Ausbreitung und Übertragung der Herpesviren.⁴
- Die Patches schützen die durch Virusvermehrung geschädigten Nerven und reduzieren so Jucken, Brennen, Kribbeln und Schmerz.³



► weisheit klingt: Rauchen ist ganz, ganz schlecht fürs Immunsystem, denn es schädigt dieses dauerhaft. Durch das Qualmen wird eine chronische Entzündung in den Atemwegen ausgelöst. Das Nikotin – ein starkes Alkaloid – und mit ihm 3000 andere Schadstoffe reichern sich in unserem Körper an, derweil dieser verzweifelt versucht, diese wieder loszuwerden. Auch Alkohol, neben

er genannt. Wer aber niemals abschaltet, wessen Systeme in ständigem Dauereinsatz laufen, wer sich in problematischen, ausweglos erscheinenden Lebenssituationen befindet, wer vielleicht sogar unter Depressionen und Ängsten leidet: Es ist zwar leicht gesagt, aber der sollte etwas ändern oder einen Arzt aufsuchen. Denn die Psyche spielt in der Immunabwehr eine große Rolle: Wenn es uns

tigt, die Herzleistung erhöht, die Sauerstoffversorgung verbessert wird. Studien belegen, das Bewegung sogar nach einer Krebsbehandlung weniger Rückfälle und seltener Metastasen verursacht. Dabei ist es egal, ob Sie lieber Fahrrad fahren, für einen Halbmarathon trainieren oder im Wald spazieren gehen – ideal sind 30 Minuten am Tag, die sie der Gesundheit zuliebe auf den Beinen sind.

daraufhin nicht mehr erkranken. Bei der passiven Immunisierung werden hingegen Antikörper eines Menschen oder Tieres zugefügt, die die Infektion bereits durchgemacht haben (zum Beispiel bei einer frischen, möglichen Tetanus-Infektion). Impfungen sind also eine probate Methode zur Stärkung der Immunabwehr.

Phytotherapeutika und Nahrungsergänzungsmittel

Natürlich kann man auch mit pflanzlichen Arzneimitteln oder einem Vitamin/Mineralstoff-Präparat nachhelfen, vor allem in der Erkältungszeit macht das Sinn. Bewährt hat sich hier der Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Er wird als Monopräparat ganz allgemein zur Steigerung des Immunsystems sowie in Kombination, beispielsweise mit Färberhülse und Lebensbaum (*Thuja*) bei Erkältungskrankheiten zur Verkürzung der Krankheitsdauer empfohlen. Auch die Kombination eines Extraktes aus der Spirulina-Alge mit Beta-Glucanen aus Hiratake-Heilpilzen und den Vitamin C und D sowie Selen und Zink hilft dem Immunsystem auf die Sprünge. Ebenso der Indianische Wasserdost. Kunden, die sich ausgewogen und gesund ernähren, dürfen sich in der Erkältungszeit trotzdem mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, denn jetzt wird von allem ein bisschen mehr gebraucht. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Medizinerjournalistin*

GUTE LEBENSMITTEL FÜRS IMMUNSYSTEM

Zu empfehlen sind

- + Frische Produkte, möglichst aus der Region, und kein Junkfood
- + Milchprodukte wie Joghurt und Käse
- + Viele Vitamine und Ballaststoffe aus Obst und Gemüse
- + Viele Getreideprodukte, möglichst aus dem vollen Korn
- + Wenig rotes Fleisch
- + Wenig verarbeitetes Fleisch wie Räucherwaren und Wurst
- + Wenig tierische Fette wie Speck, Schmalz, Butter und Sahne – die Ausnahme bildet fetter Fisch
- + Wenig Zucker
- + Wenig Alkohol – nicht mehr als ein, zwei Gläser Wein oder Bier am Tag
- + Kaffee und Tee sind zwar prinzipiell gesund, sollten aber auch in Maßen genossen werden

Die mediterrane Küche erfüllt alle diese Voraussetzungen.

Nikotin das beliebteste Zellgift, tut uns nicht gut, wenn er über das tägliche Quantum von zwei Gläsern genossen wird. Denn die Leber muss sich dann der Umwandlung in ungiftige Stoffwechselprodukte widmen – und ist zu beschäftigt, um im Konzert der Immunabwehr die ihr zugeordnete Rolle zu spielen.

Chronischen Stress vermeiden Stress ist zwar nicht per se ungesund: Es gibt auch solchen, der uns beflügelt; Eustress wird

gut geht, geht es auch dem Immunsystem gut.

Eine große Rolle für das Wohlbefinden spielt übrigens auch ein regelmäßiger Tagesablauf. So sind Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, oft anfälliger für Infektionskrankheiten.

Bewegung ist super Das Immunsystem liebt es, wenn Sie sich sportlich betätigen. Regelmäßige körperliche Bewegung sorgt dafür, dass Muskeln betä-

Die Impfung Die vom englischen Arzt Edward Jenner 1796 erstmals angewandte Methode der „Vaccination“ wurde zum Startschuss für eine der größten Segnungen der Menschheit: Stark abgeschwächte oder abgetötete Erreger werden dem Körper eines gesunden Menschen zugefügt, dessen Immunabwehr daraufhin reagiert und Antikörper gegen die Krankheit bildet (aktive Impfung) – sei es nun gegen Polio, Pocken oder COVID-19. Der Geimpfte kann

Von der Nr. 1 bei Scheidentrockenheit*

Das cremige Vaginalzäpfchen: Vagisan CREMOLUM

hormonfrei



- Linderung durch pflegende Lipide
- Einzigartige creme-bildende Galenik
- Einfach ohne Applikator einzuführen
- Enthält Milchsäure