

Liebe Leute,

HATSCHI! Entschuldigung, wir müssen uns mal eben die Nase schnäuzen...so, aber jetzt: Gehört ihr auch gerade zu den Leuten, die bei allen Viren momentan laut „HIIIIIER!“ rufen und von einem Infekt in den nächsten stolpern? Passend dazu haben wir letzte Woche einen Podcast gehört, der uns auf die Idee brachte, mal über kleine Helferlein für unser Immunsystem zu schreiben.

Dr. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, unterhält sich in ihrem Podcast mit Meike Dinklage, Redaktionsleitung der Brigitte Leben, darüber, wie man bei spezifischen Erkrankungen und Anliegen ihrer Hörer\*innen präventiv- und ernährungsmedizinisch unterstützen kann. Die bisher 90 Folgen sind hier abrufbar: <https://audionow.de/podcast/41c1ddaa-d0a6-4d0a-a7e7-a80f79cdb93f>. Sie dauern circa 15 bis 25 Minuten und von A wie Autoimmunerkrankungen über M wie Migräne bis Z wie Zähne ist alles dabei. Und das Tolle: Es gibt auch Folgen, die sich speziell mit psychischen Gesundheitsthemen beschäftigen (u.a. Schlaf, Stress, Essstörungen, Me-Time...). Aber genug der Werbung. Wir haben uns durch die Podcast-Folgen „Fit und gesund durch den Winter“, „Immunsystem und Schlaf“, „Immunsystem und Stress“ sowie „Immunsystem und Schlaf“ gehört und die Tipps fleißig mitgeschrieben. Dabei ist uns wichtig zu betonen, dass wir diese nicht als Anleitung zu mehr Selbstoptimierung verstehen. Seht sie daher eher als eine Einladung zu mehr Selbstfürsorge und sucht euch, wenn ihr mögt, ein oder zwei Dinge aus, mit denen ihr gern starten mögt und die in euren Alltag passen.

Die Lehre der traditionellen chinesischen Medizin besagt: Je nach Mensch ist das Energielevel und das persönliche Wohlfühl in Abhängigkeit von der Jahreszeit unterschiedlich. Wer viel friert, dem/ der empfiehlt Anne Fleck deshalb eher wärmende Lebensmittel wie Kräuter, Gewürze, Ingwer(scheiben), Fenchel, Lauch, Zwiebel, Chili, Kürbis oder Knochenbrühe. Wem viel und schnell warm ist, der/die sollte eher zu kühlenden Lebensmitteln greifen. Dazu gehören zum Beispiel Salate, Obst, Beeren, Joghurt.

Insbesondere in der Infektsaison bietet es sich an, auf eine hohe Vitamin-C-Zufuhr achten. Dies ist zum Beispiel in Zitronen, roter Paprika, Kohlgemüse, Sanddorn, Hagebutte und Petersilie enthalten. Auch die abendliche Einnahme von Zink kann die Immunabwehr unterstützen. Das gilt auch für die guten Tipps aus unserer Kindheit: „Keiner verlässt das Haus ohne Kopfbedeckung“ ist genauso wichtig wie warme Füße. Durch Trockenbürstenmassagen lässt sich zudem der Lymphfluss im Körper anregen.



Natürlich darf der Held unserer Immunabwehr nicht fehlen: Der Darm. Dieser beherbergt 70% der Immunzellen. Deshalb rät Anne Fleck, den Darm durch ballaststoffreiche Ernährung in Form von (Blatt-)Gemüse, Obst, Kräutern, Vollkorngetreide, Nüssen, Hülsenfrüchten und Samen zu pflegen. 30 Gramm Ballaststoffe täglich werden empfohlen. Aber eine plötzliche Steigerung der Ballaststoffe vertragen nicht alle - daher zum Beispiel lieber mit ein bis zwei Teelöffeln gemahlener Bio-Flohsamenschalen in Wasser, Quark oder Joghurt und mehr Gemüse starten. Auch kann unser Darm besser arbeiten, wenn wir achtsam und in Ruhe essen und kauen. Und ganz wichtig: Ein kranker Darm kann unter Umständen gar nicht so viele Mikronährstoffe aufnehmen, wie der Körper braucht, auch wenn sich jemand vorbildlich ernährt.

Wer emotional mit dem Winter zu kämpfen hat, sollte seinen Vitamin-D-Haushalt einmal überprüfen lassen. Dieser Nährstoff schützt neben einer Reihe von körperlichen Erkrankungen auch gegen die „Lichtmangel-Depression“. Von April von September kann lässt Vitamin hier in Norddeutschland gut tanken, wenn man viel draußen ist. Jetzt in der trüben Jahreszeit ist das schon deutlich schwieriger. Auch

über die Ernährung lässt sich gut vorbeugen: Im Sommer empfiehlt Anne Fleck, viele regionale frische Produkte zu essen, damit die Nährstoffspeicher schon mal gefüllt sind – das erleichtert den Start in die kühle Jahreszeit und sollte natürlich auch im Winter beibehalten werden. Auch eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Fisch oder Algenölen enthalten sind, stärkt unsere seelische Belastungstoleranz. Dies gilt auch für B-Vitamine (bei pflanzenbasierter Ernährung besonders zu beachten!) und Magnesium, das am besten abends vor dem Schlaf eingenommen werden sollte. Es empfiehlt sich, diese Mikronährstoffversorgung unter ärztlicher Kontrolle individuell anpassen zu lassen. Da in vielen Produkten viele Zusatzstoffe stecken, sollte auch die Qualität dieser berücksichtigt werden.

Wenn wir übers Immunsystem schreiben, dürfen natürlich zwei wichtige Faktoren nicht fehlen: Stress und Schlaf. Die Stresshormone Cortisol und Adrenalin beeinflussen unmittelbar unsere Immunzellen. Deshalb ist es ratsam zu üben, nicht alles ständig zu bewerten und Situationen anzunehmen, wie sie sind – oder sogar stressbedingte Situationen positiv zu besetzen. Eine hilfreiche Frage aus dem Podcast kann hierzu lauten: „Die Sache, die dich jetzt stresst, stell' dir vor du bist 80 und denkst über dein Leben nach. Spielt die dann noch irgendeine Rolle?“ Schon eine Entspannungsübung pro Tag kann helfen, negative Stressfolgen abzapfen. Auch Rituale wie Dankbarkeit sowie regelmäßige Zubettgehzeiten (auch am Wochenende!) und Mahlzeiten können hilfreich sein. Chronisch gestresste Menschen sollten höchstens 5 bis 6 Stunden am Stück nichts essen. Und ein super Werkzeug haben wir immer und überall dabei, nämlich unsere Atmung: Tiefes Einatmen in den Bauch reduziert Stresshormone nachweislich.

Lasst uns abschließend noch einen kurzen Blick auf das Thema Schlaf werfen. Dieser ist wichtig für die Regeneration unseres Körpers, denn Entgiftungsprozesse und die Immunabwehr laufen auf Hochtouren. Schlechter Schlaf sorgt auch bei jungen sportlichen und gesunden Menschen schon nach wenigen Wochen für deutlich schlechtere Stoffwechselwerte. Darum auch hierzu noch ein paar Tipps von Anne Fleck:

- Spät abends sollte man auf Rohkost verzichten, weil die Verdauung nachts sonst zu stark arbeiten muss; dafür lieber spätestens zwei bis drei Stunden vorm Schlafen was Leichtes (z.B. Gemüsesuppe) essen
- Auch Sport spätestens drei Stunden vorm Schlafen machen; bei abendlichem Bewegungsdrang lieber auf etwas Ruhiges wie Yoga zurückgreifen
- Bist du eher ein früher Vogel oder eine Nachtteule? Achte auf deinen eigenen Biorhythmus und gestalte deinen Alltag entsprechend!
- Abendrituale wie eine heiße (Mandel-)Milch mit Honig, ein Entspannungsbad/-tee oder ein kneippscher Wadenguss helfen beim Abschalten
- Schlafzimmercheck machen: Ruhige Farben, Ordnung, wenig Reize und eine Temperatur von 18 Grad oder kälter helfen beim Einschlafen. Und Handy und Fernseher am besten draußen lassen.



Natürlich sind wir keine ausgebildeten Medizinerinnen – Wenn ihr euch also unsicher seid, einfach noch mal bei Hausarzt oder bei der Hausärztin nachfragen! Hier könnt ihr bei Interesse weiterlesen:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Immunsystem-staerken-Mit-Ernaehrung-Erkaeltungen-vorbeugen,immunsystem118.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/immunsystem/das-immunsystem-702907.html>

[https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/immunsystem-staerken-fuenf-massnahmen-machen-weniger-anfaellig-fuer-infekte\\_id\\_24491529.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/immunsystem-staerken-fuenf-massnahmen-machen-weniger-anfaellig-fuer-infekte_id_24491529.html)

Wir hoffen, eurem Immunsystem geht's schon vom Lesen besser und ...

**... wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Fenja  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

