



GESUNDHEITHEUTE
wohl dosiert informiert

PRÄVENTIONHEUTE

Starkes Immunsystem

Die wichtigsten Tipps:

- **Genügend schlafen:** Während wir schlafen, arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Wer zu wenig schläft, ist anfälliger für Infekte.
- **Stress reduzieren:** Dauerstress kann die Immunabwehr messbar schwächen. Regelmässige Pausen und genügend Erholung sind deshalb wichtig.
- **In Bewegung bleiben:** Schon regelmässige Spaziergänge können helfen. Hochleistungssport ist nicht nötig – im Gegenteil: Zu viel intensive Belastung kann das Immunsystem zeitweise schwächen.

Diese Ernährung unterstützt die Abwehr:

- **Ausgewogen essen:** Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern wichtige Nährstoffe. Einzelne Superfoods machen allerdings noch kein starkes Immunsystem.
- **Ballaststoffe bevorzugen:** Da ein grosser Teil des Immunsystems im Darm sitzt, sind ballaststoffreiche Lebensmittel besonders wertvoll. Sie fördern eine gesunde Darmflora.

Was bringen Nahrungsergänzungsmittel wirklich?

- **Zink:** Kann eine Erkältung unter Umständen leicht verkürzen – vor allem, wenn es früh eingenommen wird.
- **Vitamin D und Vitamin C:** Sind vor allem bei einem Mangel sinnvoll. Für gesunde Menschen ohne Mangel ist ein zusätzlicher Nutzen nicht eindeutig belegt.
- **Echinacea:** Könnte bei Erkältungen einen kleinen Effekt haben. Eindeutig bewiesen ist das jedoch nicht.

Fazit: Ein starkes Immunsystem entsteht nicht durch Pillen oder Pülverchen, sondern durch viele kleine Gewohnheiten, die dem Körper jeden Tag guttun.