



© gettyimages.de/gpointstudio

9 Tipps für ein gesundes Immunsystem

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 15 Februar 2021

Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, ein gut funktionierendes Immunsystem zu haben, um erkältungsfrei über den Winter zu kommen. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Produkten auf dem Markt, die scheinbar vor Viren und Bakterien schützen - so man den Werbeversprechen Glauben schenkt. Immer mehr Menschen suchen nach derartigen Wundermitteln; ohne zu berücksichtigen, dass ein gesundes Immunsystem auch immer einen gesunden Körper voraussetzt.

Die Aufgaben des Immunsystems

Das [Immunsystem](#) ist die Verteidigungsbasis gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten und andere Fremdstoffe. Es ist ein äusserst komplexes System, in dem unterschiedliche Zelltypen, die sich im gesamten Körper ausbreiten, miteinander kommunizieren.

Die Aufgaben des Immunsystems beinhalten u.a. die Aufnahme und Vernichtung von Erregern durch die Fresszellen, die Weiterverarbeitung der Antigene, die von intra- und extrazellulären [Pathogenen](#) gebildet werden, die Aktivierung und Vermehrung der [T-Zellen](#), sowie die Bildung von [Zytokinen](#), die die Antikörperproduktion auslösen.

Empfindliches Überwachungssystem

Das Immunsystem überwacht die Bildung von entarteten, geschädigten oder degenerierten Zellen. In unserem Körper befinden sich immer zwischen 100 und 10.000 entartete Zellen, die täglich während des normalen Stoffwechselforgangs entstehen. Darunter befinden sich auch Hunderte bzw. Tausende von Krebszellen, die vom Körper im Laufe eines Tages gebildet werden.

Deshalb ist es sehr wichtig, das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen, damit es seine wichtigen Aufgaben erfüllen kann. Ist das Immunsystem geschwächt, ist es nicht mehr in der Lage, Krankheitserreger in ausreichender Masse und die entarteten Zellen zu entsorgen. Daraus resultieren dann die unterschiedlichsten Krankheiten, die vom Schnupfen bis hin zu Autoimmunerkrankungen und Krebs reichen können.

Und so können Sie Ihr Immunsystem schützen und stärken:

1. Schädliche Nahrungsmittel und Getränke aus der Ernährung streichen

Heutzutage besteht die Standardernährung vieler Menschen zu grossen Teilen aus verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fast Food, die viele chemische Zusätze, wie [Farb- und Konservierungsmittel](#) oder [Geschmacksverstärker](#) enthalten.

Hat man sich vor 20 Jahren die Zutatenliste einer Dosensuppe, eines Fertiggerichts oder von Backwaren angeschaut, so fanden sich dort meist bekannten Zutaten wieder. Mittlerweile enthalten diese Nahrungsmittel Hunderte von Chemikalien, die vom Körper nicht als Lebensmittel erkannt werden können. Unser Immunsystem stuft diese Chemikalien als Fremdstoffe ein, gegen die es vorgehen muss.

Somit ist das Immunsystem ständig damit beschäftigt, diese Chemikalien unschädlich zu machen und kann so seine eigentlichen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Wenn schon [Fertiggerichte](#) verwendet werden, dann sollte zumindest die Zutatenliste genau durchgelesen werden. Viel einfacher ist es jedoch, möglichst oft auf frische Zutaten zurückzugreifen. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide etc.

sind [nährstoffreichen Lebensmitteln](#), die der Körper kennt und von denen das Immunsystem aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte besonders profitiert.

2. Gesunde Fette zuführen

Forschungen haben ergeben, dass [Omega-3-Fettsäuren](#) in der Lage sind, [Entzündungsprozesse](#) zu reduzieren. Ergänzt man seine Ernährung mit Omega-3-Fetten, so wird die Zusammensetzung der Immunzellen verändert, was letztendlich zu einer [Stärkung des Immunsystems](#) führt.

3. Chemische Körperpflegeprodukte meiden

Die meisten Körperpflegeprodukte enthalten, genauso wie Nahrungsmittel, einen reinen [Chemikalien-Cocktail](#). Daher sollte auch hier unbedingt auf die Inhaltsstoffe geachtet werden. Werden diese "Pflegeprodukte" auf die Haut aufgetragen, so gelangen die chemischen Substanzen über die Poren in den Blutkreislauf und belasten letztlich den Körper - und damit auch das Immunsystem - genau so, als hätte man diese Produkte gegessen. Deshalb sollten ausschliesslich [natürliche basische Körperpflegemittel](#) verwendet werden, die das Immunsystem dann nicht bekämpfen muss.

4. Wohnung und Arbeitsplatz von Chemikalien befreien

Alle herkömmlichen Haushaltsreiniger bestehen aus einer Mischung verschiedenster - teilweise sogar giftiger - Substanzen, die das Immunsystem stark belasten können und es somit in der Erfüllung seiner eigentlichen Aufgaben behindern. Diese Reiniger sollten unbedingt durch chemiefreie Reinigungsmittel ersetzt werden. Gute Erfolge erzielt man auch, indem man zum Reinigen lediglich Essig oder Soda verwendet. Es sollte auf alle antibakteriellen Reinigungsprodukte verzichtet werden, da diese das Immunsystem ausserordentlich belasten und den Körper letztendlich anfällig für Infektionen machen.

Ebenfalls ist es wichtig, alte Farbkanister und andere Chemikalien zu entsorgen, damit die entweichenden toxischen Gase die [Gesundheit](#) nicht weiter schädigen können.

5. Körper entgiften

[Schwermetalle](#) und andere Giftstoffe, die sich im Körper befinden, stellen eine immense Belastung für das Immunsystem dar. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper regelmässig von diesen Giftstoffen zu befreien. So ist z.B. die [Chlorella-Alge](#) in der Lage, Schwermetalle zu binden und auszuscheiden. Hier gilt die Chlorella-Alge als ein sehr wirksames Reinigungsmittel für Blut und Organe.

Die ayurvedische Tradition Indiens bedient sich zudem eines anderen Hilfsmittels, was zu dieser Liste ergänzend hinzuzufügen ist: dem [Ölziehen](#)

Auch [Yogaübungen](#) helfen dem Körper dabei, sich von Giftstoffen, die sich in den Muskeln und Gelenken angelagert haben, zu befreien. Durch die [langsame und tiefe Atmung](#) beim Yoga können die Toxine gelöst und ausgeschieden werden.

6. Darmfunktion optimieren

Da sich im Darm etwa 80 Prozent aller Abwehrzellen befinden und von den Immunzellen im Darmbereich wichtige Impulse für das ganze Immunsystem ausgehen, ist es wichtig darauf zu achten, dass der Darm gesund gehalten wird bzw. seine Gesundheit wieder hergestellt wird. Der Darm stellt eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger dar, da alle schädlichen Substanzen zunächst die Darmwand passieren müssen, bevor sie in den Blutkreislauf gelangen können.

Ist die Darmflora durch eine langjährige Fehlernährung, Giftbelastung, [Antibiotika](#) oder andere Medikamente aus dem Gleichgewicht geraten, dann kann auch er seinen vielfältigen Aufgaben nicht mehr gerecht werden.

In der Folge kann der Darm die aufgenommene Nahrung nicht mehr richtig verwerten und es kommt - sogar bei ausreichender Nährstoffversorgung - zu einem Nährstoffmangel im Körper. Zudem werden durch die schlechte Darmsituation auch die Immunzellen im Darm in Mitleidenschaft gezogen und können ihre Aufgabe nicht mehr ordnungsgemäss erfüllen. Dadurch wird das gesamte Immunsystem geschwächt und zahlreiche Krankheiten sind die Folge.

Deshalb ist es sinnvoll, dem Darm eine besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Er sollte regelmässig durch eine [Darmreinigung](#) unterstützt werden, damit er sich von den alten, abgelagerten [Schlacken](#) befreien kann. Ausserdem wird die [Darmflora](#) im Zuge der Darmreinigung durch die Zufuhr von natürlichen Bakterienstämmen wieder aufgebaut und ins Gleichgewicht gebracht. Durch diese Massnahmen wird der Darm saniert, das Immunsystem effektiv unterstützt und die Abwehrkräfte spürbar gestärkt.

7. Mineralstoffversorgung sichern

[Mineralstoffe](#) haben vielfältige Aufgaben. Sie sind für den Körper essentiell, um den [pH-Wert](#) des Körpers in einem optimalen Bereich zu halten. Ein Mineralstoffmangel wirkt sich im ganzen Körper negativ aus, so belastet er auch das Immunsystem. Die Ernährung sollte daher stets eine ausreichende Menge an mineralstoffreichen Lebensmitteln enthalten, wie frisches Obst, Gemüse und vollwertiges Getreide, damit der Körper genügend Mineralstoffe erhält.

Allerdings hat die Qualität der Nahrungsmittel in den letzten Jahren immer mehr nachgelassen, so dass es sinnvoll ist, seinen Körper mit der Zufuhr von hochwertigen und [leicht verwertbaren Mineralstoffen](#) im natürlichen Verbund zu unterstützen.

8. Viel Sauerstoff "tanken"

Auch im Winter sollte regelmässig für frische Luft in der Wohnung bzw. am Arbeitsplatz gesorgt werden. Es ist wichtig, sich so oft wie möglich an der frischen Luft aufzuhalten. Der auf diese Weise aufgenommene Sauerstoff unterstützt das Immunsystem und gibt ihm die Möglichkeit, sich wieder auf seine Hauptaufgaben zu konzentrieren.

Es ist hilfreich, Pflanzen in der Wohnung bzw. im Büro aufzustellen, da Pflanzen für ein gesundes Raumklima sorgen. Sie wirken wie ein Luftfilter, indem sie vorhandene Schadstoffe aufnehmen und über die Blätter bzw. über die Bodenbakterien im Wurzelbereich [entgiften](#).

9. Für erholsamen Schlaf sorgen

Das Schlafverhalten vieler Menschen wird immer ungesünder. Sie schlafen häufig zu wenig, und die Schlafqualität ist schlecht. Die Auswirkungen eines Schlafmangels auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sollte auf keinen Fall unterschätzt werden.

Es ist wichtig, dem Körper mindestens 8 Stunden Schlaf zu gönnen. Dadurch erhält er die Möglichkeit, einen kompletten Schlafzyklus zu durchlaufen, in dem zahlreiche wichtige Hormone ausgeschüttet werden. Dieser Zyklus beginnt mit der Produktion von Melatonin und endet mit der Ausschüttung von Prolaktin. Diese beiden Hormone begünstigen die Bildung von Immunzellen, wie z.B. den Makrophagen (Fresszellen). Da Melatonin nur bei Dunkelheit gebildet wird, ist es wichtig, das Schlafzimmer dunkel zu halten.

Unser Immunsystem arbeitet im Schlaf auf Hochtouren. Während des Schlafes werden besonders viele aktive Substanzen ausgeschüttet, die die Immunabwehr steigern. Schläft man weniger als 8 Stunden, so kann der Schlafzyklus nicht vollständig durchlaufen werden, so dass es zu einer Dezimierung der Immunzellen kommt.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker