

## Was können Sie im Herbst für Ihr Immunsystem tun?

Die kalte Jahreszeit ist da – und mit ihr häufen sich Erkältungskrankheiten und grippale Infekte. Doch haben Erkältungen wirklich mit „Kälte“ zu tun? Akiko Iwasaki, Professor für Immunbiologie der Yale-University, fand in seiner unabhängigen Studie Folgendes heraus: „Je geringer die Temperatur, desto geringer scheint die körpereigene Immunantwort auf die Viren zu sein.“ Die niedrigen Temperaturen schienen sich sogar stärker auf die Abwehr in den Zellen auszuwirken als auf die Vermehrung der Viren an sich.

### Ursachen für Erkältung

Ist Kälte die einzige Ursache? Eindeutig nein. Wichtig ist auch Hygiene – mehrmaliges, gründliches Händewaschen, sowie Sauberkeit der häufig verwendeten Gegenstände (Handy, Tastatur, Telefon, Türklinken usw.) zählen genauso dazu wie ein starkes Immunsystem.

### Starkes Immunsystem

Wie kann man sein Immunsystem stärken? Wichtig ist es, keinen Mangel an Mikronährstoffen zu haben – besonders Vitamin C, Zink, Mangan und Vitamin D zählen zu den „Immun-Vitaminen“.

Überdies kann man auch sein Immunsystem mit pflanzlichen Hilfsmitteln stärken, allen voran Andrographis paniculata, Lärchenbaum-Extrakt, Beta-Glucan und Echinacea – diese Mittel können auch während eines bestehenden Infekts zur rascheren Genesung beitragen.

Saunagänge, Kneipp-Massagen und Sport stärken zwar das Immunsystem, dürfen aber nur bei kompletter Gesundheit in Erwägung gezogen werden, da sie sonst die Erkrankung verschlimmern. Besser wäre es, bei akuten Erkrankungen ein warmes Fußbad zu nehmen, beson-



**„Stärken Sie Ihr Immunsystem mit pflanzlichen Mitteln und vermeiden Sie Erkältungen durch gründliches und mehrmaliges Händewaschen.“**

Ernährungsberaterin  
JULIA PFEIFFER

ders bei Schüttelfrost und kalten Füßen.

Übrigens sitzt ein Großteil der Immunzellen im Darm. Um Ihre Darmgesundheit zu fördern, ist eine ballaststoffreiche Ernährung sinnvoll – genauso wie Probiotika, die nach einer Antibiotika-Einnahme den gestörten Darm wieder aufbauen können. Einen starken grippalen Infekt, womöglich noch mit Fieber, sollten Sie aber am besten daheim auskurieren – auch um Ihre Kollegen nicht anzustecken.