

## **Jetzt erst recht: Gesundheit fördern, Immunsystem stärken**

Wir selbst können eine ganze Menge tun, damit uns eine virale oder bakterielle Infektion nicht übermässig zu schaffen macht. Indem wir unser körpereigenes Abwehrsystem fit halten. Es ist unsere natürliche Barriere, die uns vor Eindringlingen wie Krankheitserregern schützt.

### **Angeboren, erworben und oft vernachlässigt**

Das angeborene oder unspezifische Immunsystem wehrt Erreger vor allem mit Immunzellen wie zum Beispiel den Fress- oder Killerzellen ab. Das Bekämpfen von schädlichen Keimen, die über die Haut oder das Verdauungssystem in den Körper gelangen, gehört zu seinen wichtigsten Aufgaben.

Das erworbene oder spezifische Immunsystem setzt hingegen Antikörper gezielt auf bestimmte Erreger an. Mit den Erregern hatte der Körper schon früher Kontakt und dabei wurden die entsprechenden Antikörper gebildet. Darum sprechen wir hier von der erlernten Immunantwort. Diese passt sich immer wieder an, um auch Viren bekämpfen zu können, die sich im Laufe der Zeit verändern.

Wir können die Funktion unserer körpereigenen Abwehr mit einer gesunden Ernährung unterstützen. Oder mit ausreichend Bewegung sowie genügend Erholung und Schlaf. Stress, Alkohol und Rauchen beeinträchtigen hingegen unser Immunsystem: Eine ungesunde Lebensweise kann seine Leistungsfähigkeit erheblich schwächen.

### **So machen wir uns stark**

Unsere wirkungsvollste Waffe zur Bekämpfung von Infekten ist ganz klar das körpereigene Immunsystem. Bei einer optimalen Funktionsweise kann es Krankheitserreger abwehren, bevor diese grösseren Schaden anrichten können. Auch im Falle der gegenwärtigen Pandemie gibt es eine grosse Zahl von Menschen, die mit dem Virus problemlos zurechtkommen oder gar komplett symptomfrei bleiben.

Folglich sollten wir uns zuerst um die Funktion unseres Immunsystems kümmern. Und darum, dieses instand zu halten und zu stärken.

Wenn wir auf unsere Lebensführung achten, leisten wir einen entscheidenden Beitrag dafür. Eine ausgewogene Ernährung enthält alles, was für unsere Immunabwehr wichtig ist: Dazu gehören die Vitamine A, D, C, B6 und B12, E, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink. Lassen sich diese Bestandteile nicht in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen, so gibt es heute hochwertige Ergänzungsmittel, welche allfällige Defizite ausgleichen können. Fördernd für unsere Widerstandskraft sind aber auch ausreichend Bewegung, vorzugsweise an der frischen Luft, das Vermeiden von Stress sowie genügend gesunder Schlaf.

Mit zunehmendem Alter unterliegt der Organismus Veränderungen, die auch das Immunsystem beeinträchtigen. Dies trägt häufig zu einer erhöhten Anfälligkeit bei. Aus diesem Grund sollten vor allem ältere Menschen auf immunaktivierende präventive Massnahmen setzen.

## **Atemwegserkrankungen**

Erkrankungen durch Viren im Bereich der Atemwege gelten eigentlich als harmlos. Die Keime vermehren sich besonders häufig auf den Schleimhäuten. Infolge tiefer Aussentemperaturen werden diese nicht mehr genügend befeuchtet und der reinigende Effekt der Flimmerhärchen auf der obersten Schicht reicht nicht mehr aus, weil die Kälte ihre Beweglichkeit einschränkt. Gleichzeitig verengen sich die Bronchien – und so ergeben sich optimale Wachstumsbedingungen für die Erreger.

Wenn die Viren nicht mehr an den Schleimhäuten abgewehrt werden können, dringen sie in das Körperinnere ein und verursachen möglicherweise schwere Krankheitsverläufe. Doch jetzt kommt unser körpereigenes Immunsystem zum Einsatz. Bei den meisten Menschen gelingt es dem Abwehrsystem, die Viren abzutöten, bevor eine Infektion stattfindet. Daher erscheint es einmal mehr ausserordentlich wichtig, die Funktionsfähigkeit des Immunsystems auf breiter Basis abzusichern.

## **Prävention ist die Chance**

Das Immunsystem gehört zu den Regulationssystemen unseres Körpers und ist für die Balance im Organismus und der Gesundheit verantwortlich. Eine gute Lebensqualität und ein langes, gesundes Leben sind von einem gut funktionierenden Immunsystem direkt abhängig.

Die Immunstärkung ist die therapeutische Basismassnahme gegen alle Infektionskrankheiten. Das gilt auch im Fall der aktuellen Pandemie. Denn es ist erwiesen, dass über 80 % der Infektionen einen harmlosen Verlauf nehmen, wenn unsere körpereigene Abwehr intakt ist.

Doch leider ist unser Gesundheitssystem noch immer von der klassischen Schulmedizin und der Symptombekämpfung geprägt, selbst wenn sich die Philosophie der modernen funktionellen Medizin mit ihrem ganzheitlichen Ansatz längst durchgesetzt hat. Im Mai 2009 hatte auch das Schweizer Stimmvolk ja gesagt zur Komplementärmedizin. Entsprechende Leistungen werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Und gerade zum jetzigen Zeitpunkt wären die vorbeugenden Massnahmen an der Basis sehr wertvoll.

Dauerhafte Belastungen im Alltag und ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen machen den Körper deutlich anfälliger für Erkältungen und andere Infektionskrankheiten. Wir alle können uns wirkungsvoll rüsten, indem wir unserem allgemeinen Wohlbefinden stets Sorge tragen, auf eine gesunde Lebensführung achten und damit die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems sicherstellen. Genau mit diesem persönlichen Beitrag können wir die Chance erhöhen, gerade jetzt nicht krank zu werden.

Für weitere Informationen / Auskünfte

**Dr. med. Simon Feldhaus**

Präsident SSAAMP

Unabhängige schweizerische Ärztevereinigung    [www.ssaamp.ch](http://www.ssaamp.ch)    4. Januar 2021