

So stärken Sie Ihr **IMMUNSYSTEM**





So effektiv hilft der Kurkuma-Drink bei Erkältungen

Früher oder später erwischt fast jeden die herbstliche Erkältung. Wer schon an ersten Symptomen leidet, oder diesen vorbeugen möchte, der sollte zur Golden Milk greifen. Warum dieses Getränk perfekt für die kalte Jahreszeit ist, erfährst du hier.

Sobald die Temperaturen sinken, steht die Grippesaison wieder vor der Tür. Mit bestimmten Angewohnheiten wie regelmäßigem Händewaschen und einer gesunden, vitaminreichen Ernährung versucht man, mögliche grippale Infekte vorzubeugen. Golden Milk kann da zusätzlich helfen. Das Trendgetränk ist schon länger bekannt und beliebt. Doch besonders während der Schnupfenzeit solltest du zur leckeren goldenen Milch greifen – nicht umsonst wird sie im Netz als Wundermittel gehypt.

Das beliebte Getränk stammt ursprünglich aus der indischen Tradition des Ayurveda. Das

enthaltene Kurkuma verleiht der Milch nicht nur ihre gelbe Farbe, sondern auch die vielen Eigenschaften, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Denn Kurkuma enthält den Stoff Curcumin, welcher dem Körper in vielerlei Hinsicht Gutes tut. Nicht umsonst trägt Kurkuma auch den Namen „Gewürz des Lebens“.

Golden Milk: Goldener Helfer in der Erkältungszeit

So hat Kurkuma beispielsweise eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung, die Krankheitserreger und Infekte schnell und

effektiv bekämpft. „Curcumin soll zum Beispiel in Entzündungskaskaden eingreifen und damit entzündlich wirken“, erklärt der Ernährungsforscher Jan Frank von der Universität Hohenheim in einem Interview mit der Bundesregierung. Besonders in der Virenzeit eignet sich Kurkuma bestens als Helfer zum Schutz vor Atemwegserkrankungen. Der Vorteil: Das Curcumin lagert sich als schützende Schicht in Mund und Hals ab.

Wenn die Grippe bereits zugeschlagen hat, kann die Golden Milk helfen, das Immunsystem zu stärken und dem Körper so etwas schneller wieder zu Kräften zu verhelfen. Außerdem wirkt die warme Milch am Abend besonders entspannend und kann so den Schlaf verbessern – viel Schlaf ist bekanntlich wichtig bei der Genesung.

Daneben kann die warme goldene Milch dank der schmerzstillenden Eigenschaft des Curcumins auch Hals- und Magenschmerzen entgegenwirken und hat zudem eine verdauungsfördernde Wirkung.

Rezept für Goldene Milch

Welche Art von Milch du für das leckere Rezept benutzt, hängt von deinem Geschmack ab. Du kannst Kuh- oder Pflanzenmilch verwenden.

Zutaten

- 350 ml Milch
- 1/2 TL Kurkuma-Pulver
- 1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 gemahlene Kardamomkapsel
- 1/2 Esslöffel kaltgepresstes Kokosöl
- Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack

Zubereitung

Die Milch in einem Topf erwärmen und die Gewürze hinzugeben. Die Mischung für fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend die heiße Milch durch ein feines Sieb abgießen und je nach Geschmack etwas Ingwer und Agavendicksaft oder Honig hinzufügen. Am besten schmeckt die gesunde Milch warm.



Foto: Stanislaw Pytel/getty images

DRAUSSEN FIT BLEIBEN

Die 5 besten Outdoor-Sportarten für den Herbst

Outdoor-Sport ist nur etwas für den Sommer? Keineswegs. Gerade der milde Herbst ist die ideale Jahreszeit für das Workout im Freien. Denn dabei kann man sich nicht nur fit halten, sondern auch die bunte Landschaft genießen.

Draußen wird es kälter, die Abende werden kürzer: Hallo Herbst. Doch das bedeutet nicht gleich, dass man seine Fitnessziele unter der Kuscheldecke vergraben oder das Outdoor-Workout ins Fitnessstudio verlegen muss. Radfahren oder Joggen kann man auch bei Schmuddelwetter. Und von der kühlen Luft und einem leichten Regen können Körper und Immunsystem sogar noch profitieren. Außerdem muss sich jetzt niemand mehr Gedanken um Hitze machen!

Ein weiterer, unbestreitbarer Bonus ist zudem die farbenfrohe Natur, die Sportfans auf ihren

Touren in vollen Zügen genießen können. Egal, ob allein oder zusammen mit dem Workout-Buddy: Einigen Sportarten sollte man im Herbst auf jeden Fall eine Chance geben.

1. Joggen

Pfützen und Schlamm sind kein Grund, dass Cardiotraining aufs Laufband zu verlegen. Im Gegenteil: Durch schnelle Richtungswechsel, Ausweichmanöver und kleine Sprünge über die natürlichen Hindernisse wird das Lauftraining zum großen Spaß und setzt ganz neue Trainingsreize.

Gleichzeitig schulen Läuferinnen und Läufer



Foto: Jadviga Figula/Getty Images

dadurch Ausdauer und Koordination. Wer Gelenkprobleme hat oder noch ungeübt ist, sollte es jedoch langsamer angehen lassen. Außerdem wichtig: Die Wahl der richtigen Laufschuhe, die auch noch genug Dämpfung aufweisen.

2. Wandern

Etwas langsamer und gelenkschonender geht es beim Wandern zu. Dabei muss diese Bewegungseinheit nicht weniger fordernd sein als eine fixe Jogging-Runde. Immerhin kann man in einer halben Stunde gute 200 Kalorien verbrennen.

Bei ausgedehnten Wanderstrecken durch die Natur lässt sich nicht nur die Umgebung genießen: Führt der Weg über Hügel oder kleine Berge hinweg, wird das Ganze schnell noch anspruchsvoller – für die Lunge, aber auch die Beinrückseite, den Po und die Waden.

Wie beim Jogging kommt es aber auch hier auf die richtige Ausrüstung an! Voll ausgestattet steht dem sportlichen Ausflug jedoch nichts mehr im Wege.

3. Outdoor-Bootcamp

Ein hochintensives Intervalltraining im Freien ist bei Sommerhitze nur etwas für sehr geübte Sportlerinnen und Sportler. Im Herbst lässt sich das Workout hingegen ohne Probleme nach draußen verlegen. In vielen Städten werden so-

genannte Bootcamps angeboten, die im Freien stattfinden.

Ähnlich wie beim HIIT werden Cardio- und Kraftübungen miteinander kombiniert – der ganze Körper wird gefordert und der Fettstoffwechsel den bekommt einen Extraturbo! In der Gruppe macht das Workout ohnehin gleich viel mehr Spaß.

4. Fahrradfahren

Ob durch den Wald, auf Sand- oder Feldwegen: Beim Radfahren wird frische Luft getankt und zugleich der Kreislauf sowie das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig kann man wunderbar die Natur genießen, egal ob allein, mit dem Partner oder Freunden. Der Herbst ist die ideale Jahreszeit für deine ausgedehnte Radtour – sowohl Hitze als auch Winterkälte sind aktuell kein Thema. Jetzt ist die beste Zeit zum Radeln.

Wichtig Da es an einigen Tagen sehr trüb ist und die Sonne schon frühzeitig untergeht, sollten sowohl in der Stadt als auch auf dem Land funktions-tüchtige Lichter am Rad unterwegs nicht fehlen.

5. Inlineskating

Schwungvoll auf Inlineskates dahergleiten macht nicht nur Spaß – es ist auch ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Insbesondere die Beine und der Po, aber auch der Rumpf sowie der Rücken müssen arbeiten. Ganz nebenbei werden pro Stunde etwa 400 bis 800 Kalorien verbrannt.

Da durch die gleitende Bewegung die Gelenke kaum belastet werden, handelt es sich beim Inlineskating um einen besonders schonenden Sport für Jung und Alt. Lediglich vor Stürzen sollte man sich durch entsprechende Schoner sowie einen Helm schützen. Herbstlicher Regen macht den passenden Skaterollen nichts aus, nur zu viel Laub sollte nicht unbedingt herumliegen. In den meisten Städten gibt es jedoch geteerte Wege, auf denen es sich perfekt fahren und dabei viel frische Luft schnappen lässt.

Eine schöne Gelegenheit, um neue Strecken zu erkunden, die etwas außerhalb liegen. Viel Spaß dabei!



Foto: Gulcan Ragiboglu/Getty Images

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Sechs Gewürze, die dein Immunsystem ankurbeln

Nicht nur während einer Pandemie freut sich das Immunsystem, wenn man es mit wärmenden Gewürzen bei seiner Tätigkeit unterstützt. Also auf in die kalte Jahreszeit, mit Salbei und Thymian.

Es wird kälter, regnerischer, erkältungsreicher — kurzum: Herbst. Das Gute dabei ist, dass man bei Regenwetter wieder mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringt, die man beispielsweise zum Kochen verwenden könnte.

Diese Zeit ist nicht nur sinnvoll für den Magen genutzt, indem man leckere Rezepte kocht, sondern auch für das Immunsystem.

Lecker und gesund

Viele beim Kochen verwendete Kräuter haben natürliche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle oder Bitterstoffe, die das Immunsystem anregen und einem lästigen Schnupfen vorbeugen können. Und gerade in der Corona-Zeit gibt es dafür doch keinen besseren Zeitpunkt, oder?

Besonders wichtig ist bei den folgenden Heilkräutern allerdings die Menge. In Verbindung

mit einer Schwangerschaft oder bestimmten Autoimmunkrankheiten sollte vor dem Verzehr ein Arzt konsultiert werden, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden.



Ingwer

Die Ingwerwurzel ist wohl der Klassiker unter den Alltagshelfern. Ob in Scheibchen im Tee, klein gewürfelt im Curry oder gepresst im Karotten-Ingwer-Saft: Ingwer ist einfach zuzubereiten, bringt eine leckere Schärfe mit und ist vor allem eine echte Allzweckwaffe für das Immunsystem.

Durch seine Scharfstoffe und die ätherischen Öle wirkt Ingwer laut Forschern stimulierend auf das Immunsystem. Gerade bei einer Erkältung entfaltet die Wurzel ihre volle Wirkung, weshalb sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder der Ayurvedischen Medizin schon seit 3000 Jahren verwendet wird. Ingwer soll krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend wirken und sogar Krebs vorbeugen können.



Salbei

Was fällt einem bei Salbei als erstes ein? Vermutlich eher die leckere Salbeibutter mit Gnocchi und weniger Salbei als ein natürlicher Immunbooster. Salbei ist voller Antioxidantien und Studien zufolge auch ein wirksamer Entzündungshemmer. Viele Hustenbonbons enthalten Salbei, da die Blätter gut gegen Husten und Halsschmerzen wirken.

Zudem sind genau wie im Ingwer ätherische Öle enthalten. Hier sind es Bestandteile wie Thujon, Campher und Bitterstoffe, die eine antivirale Wirkung besitzen. Zudem helfen sie bei Erkältungen im Mund- und Rachenraum, die häufiger im Zusammenspiel mit weiteren Krankheiten auftreten. Allerdings sollte man die Tagesdosis von vier bis sechs Gramm Salbeiblätter nicht überschreiten.



Ginseng

Wer sich diese weiße Knolle anschaut, mag sich möglicherweise an den menschlichen Körper erinnern fühlen. Daher kommt vermutlich auch der Name: Aus

dem Chinesischen übersetzt heißt „Jen Shen“ so viel wie „Menschenwurzel“. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Ginseng auch schon seit 2000 Jahren als Heilpflanze genutzt. Es gibt roten und weißen Ginseng. Beides kommt von derselben Wurzel, allerdings wird in Deutschland vorrangig weißer Ginseng benutzt.

Die circa 80 Zentimeter große Knolle steckt voller Antioxidantien und soll entzündungshemmend wirken. So wurde in einer Studie festgestellt, dass Krebspatienten, die zwei Jahre lang Ginseng bekamen, ein deutlich effektiveres Immunsystem hatten.

Zudem soll Ginseng gegen Stress wirken, was wohl nicht nur in der Erkältungszeit sehr hilfreich sein kann!



Knoblauch

Eine weitere super Knolle, die je nach Zubereitungsart zwar zu einer dezenten Fahne führen kann, aber dafür umso besser für das Immunsystem wirkt. Für beides davon ist der Bestandteil Allicin zumindest mitverantwortlich. Es gilt als ‚natürliches Antibiotikum‘ und wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Also ein richtiger Rundumschlag gegen die bösen Herbst-Viren!

Zudem enthält Knoblauch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe und soll ebenfalls Krebs vorbeugen. Leider dünnen wir Knoblauch nach dem Verzehr auch über die Haut aus. Aber wer zumindest vorübergehend etwas gegen den unangenehmen Geschmack im Mund tun möchte, könnte es mit einem Glas Milch, Pfefferminzbonbons oder Zitronensaft versuchen.



Thymian

Gratinierte Tomaten, Pfifferlinge oder Fetakäse mit dem grünen Kraut on top — beim Geruch von Thymian kommen direkt Urlaubsgefühle hoch. So schwierig es im Moment ist, nach Italien oder Frankreich zu reisen, kann man sich den leckeren Duft zumindest in die Küche holen. Und dabei auch noch das Immunsystem stärken!

Im alten Rom wurde Thymian besonders in Bädern verwendet, um die Soldaten vitaler und

mutiger zu machen. Außerdem wurde dem ihm eine erhöhte Libido zugeschrieben. Heute wird Thymian besonders für seine desinfizierende Wirkung geschätzt und kommt beispielsweise in Mundspülungen oder Händedesinfektionsmittel vor.

Außerdem wirkt er schleimlösend und hilft bei Husten oder anderen Erkältungssymptomen. Durch die darin steckenden ätherischen Öle entspannt Thymian die Bronchialmuskulatur und killt Bakterien und Viren, wodurch die Atemwege gereinigt werden.



Echinacea (Sonnenhut)

Echinacea, oder auch Sonnenhut, kommt aus Nordamerika. Die aus der Familie der Korbblütler stammende Pflanze (Obacht bei möglichen Allergien) enthält Inulin, Vitamin C und ätherische Öle, die immunstär-

kend und entzündungshemmend wirken sollen.

Bisher wurde in Laborversuchen festgestellt, dass der ausgepresste Saft aus dem Kraut bei Erkältungen zu mildereren Verläufen führen, oder diese möglicherweise sogar vorbeugen kann. Dabei regte Sonnenhut die Immunzellen an, wodurch mehr weiße Blutkörperchen produziert wurden, die erfolgreich Pilze, Viren und Bakterien bekämpften. Die Versuche konnten noch nicht direkt auf den Menschen übertragen werden. Allerdings zeigte sich in manchen Studien, dass Erkältungsverläufe nach der Einnahme von Sonnenhut häufig schwächer waren.

Wichtiger Hinweis Die Informationen in diesem Artikel enthalten lediglich allgemeine Hinweise. Zur Abklärung eines gesundheitlichen Problems empfehlen wir den Besuch bei ausgebildeten und anerkannten Ärzten.

WECHSELBÄDER

So stärken Wechselbäder die Abwehrkräfte

Eine kalte Dusche im Winter? Unbedingt! Der Wechsel zwischen kaltem und warmem Wasser bringt das Immunsystem in Schwung. Wie das sogenannte Kneippen richtig funktioniert.

Im Winter ist eine erfrischende Dusche für viele Menschen eine recht abschreckende Vorstellung. Doch genau jetzt ist die richtige Zeit, sich vermehrt mit kaltem Wasser abzduschen.

Da in den dunklen Jahreszeiten die Erkältungsgefahr besonders hoch ist, ist es sinnvoll, dem Abwehrsystem einen kleinen Kick zu verpassen. Mit einer sogenannten Kneipp-Anwendung ist dieses Ziel relativ leicht zu erreichen.

Stoffwechsel anregen durch Temperatureize

Die Kneipp-Methode besteht aus einem Wechsel von warm und kalt und hält so einige gesundheitsfördernde Effekte für den Körper parat. Durch den Reiz wird der Stoffwechsel auf Trab gehalten. Die Durchblutung wird angekurbelt und dadurch die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert. Dies wiederum stärkt das Abwehrsystem.

Einen entsprechenden Reiz kann man jeden Tag leicht unter der Dusche erzeugen. Dazu einfach die Wassertemperatur zwischen warm und kalt wechseln und im Idealfall zusätzlich den Wasserdruck variieren. Zu Beginn einen warmen Reiz setzen, indem man sich zunächst für einige Sekunden warm abduscht. Danach den kalten Wasserstrahl auf Arme, Oberkörper und Beine richten.

Für alle, die unter Cellulite leiden und diese bekämpfen wollen, liefern die Wechselbäder übrigens einen weiteren positiven Effekt. Die abwechselnde Wassertemperatur trainiert nämlich die Gefäßmuskulatur. Dies bewirkt ein Zusammenziehen und Weiten der Gefäße und verbessert so das Bindegewebe. Als Folge davon wird die Organhaut bei vielen weniger ausgeprägt.



Foto: torwai/getty images

Fokus auf Arme und Füße legen

Wer sich nicht dauerhaft überwinden kann, den ganzen Körper mit dem kalten Wasser abzuspritzen, konzentrierts sich vermehrt auf die Arme und Füße. Die lassen sich übrigens auch außerhalb der Dusche mit der Kneippmethode behandeln. Dazu einfach zwei Fußbäder mit heißem und kaltem Wasser füllen. Nachdem man die Füße etwa fünf Minuten in das warme Becken gehalten hat, das Bad wechseln und für 15 bis 20 Sekunden im kalten Wasser verharren. Den Vorgang kann man mehrere Male wiederholen und auch mit den Unterarmen durchführen. Eine richtige Kneipp-Anwendung endet übrigens mit dem kalten Wasser.

Wichtig Nur gesund kneippen

Das Immunsystem sollte auf diese Weise nur gestärkt werden, wenn man noch nicht gesundheitlich angeschlagen ist. Auch bei der Wassertemperatur sollte man unter Umständen vorsichtig sein.

Wer Probleme mit dem Kreislauf hat oder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, sollte das frische Wasser nicht allzu kalt aufdrehen. Die Spanne liegt hier zwischen zwölf und 20 Grad, das warme Wasser sollte knapp 37 Grad betragen.



BESSERE ABWEHRKRÄFTE

Diese 12 Tipps stärken dein Immunsystem

Die kalten Jahreszeiten stehen vor der Tür und die Erkältungssaison geht wieder los. Damit du diese möglichst gut überstehst, haben wir zwölf Tipps für dich, wie du dein Immunsystem stärken kannst.

Im Herbst und Winter sorgen vor allem der ständige Wechsel von warm zu kalt und die trockene Heizungsluft dafür, dass unser Immunsystem anfälliger wird.

Die Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln gibt unserem angeschlagenen Abwehrsystem dann oft den Rest – zwischen hustenden und schniefenden Mitreisenden hat man schließlich kaum eine Chance, sich vor fliegenden Keimen zu schützen. Und offenbar reicht es nicht aus, die virale Bedrohung mit der viel gelobten heißen Zitrone zu kontern.

Das heißt: Wenn Viren und Bakterien gerade im Herbst und Winter auf Opfer lauern, haben sie leichtes Spiel. Mit diesen zwölf Tipps bietest du diesen Erregern die Stirn – am besten, indem du sie miteinander kombinierst.

Tipp 1

Gute Laune stärkt dein Immunsystem

Dauerstress macht krank. Also: Sei gut zu dir, gönn dir Pausen, lache viel – eine gute Stimmung hält fit. Klingt zu einfach, um wahr zu sein? Ist es aber.

Tipp 2**Immunsystem stärken mit Fußbädern**

Durchblutung und Immunsystem durch Wechselfüßchen anzukurbeln, hat sich zwar bewährt, ist aber nichts für Zartbesaitete. Die ebenfalls effiziente Lightversion geht so: einen Eimer wadenhoch mit kaltem Wasser füllen, einen mit 35 Grad warmem. Jetzt auf einen Stuhl setzen und die Füße abwechselnd drei Minuten warm bzw. 15 Sekunden kalt baden. Dreimal wiederholen und das Fußbad immer im kalten Wasser beenden.

Tipp 3**Mützen und Schals schützen vor Kälte**

Bei Kälte mit nassen Haaren raus aus dem Fitnessstudio? Keine gute Idee: Der Kopf kühlt rasch runter und damit ziehen sich auch die Blutgefäße der Atemwege zusammen – das erleichtert Viren das Eindringen.

Also, erst föhnen und dann Mütze auf! Und: Biken und Joggen bei Kälte mit Tuch vor dem Mund.

Tipp 4**Immunsystem stärken: Nicht ins Gesicht fassen!**

Erkältungsviren werden nicht, wie lange vermutet, vor allem durch Husten und Niesen übertragen, sondern über Hände. Auf Türklinken, am Geldautomaten, beim Händeschütteln – überall kommen wir mit Erregern in Kontakt.

Und da wir beim Telefonieren, Nachdenken, Brillenzurechtrücken im Schnitt alle vier Minuten mit den Fingern im Gesicht zugange sind, bieten wir ihnen beste Angriffschancen. Daher: Hände runter! Und öfter waschen.

Tipp 5**Bei Erkältung zu Hause bleiben**

Du willst deine Kollegen bei der Arbeit nicht hängen lassen und schleppst dich deshalb mit Halsschmerzen, Schnupfen und Co. ins Büro? Das solltest du besser sein lassen. Denn wer krank zur Arbeit geht, riskiert nicht nur, dass er Kollegen ansteckt – vor allem im Großraumbüro verteilen sich die Viren schnell –, sondern auch, dass sich die eigene Heilung noch verzögert.

Versuche also besser, die Füße stillzuhalten und dich zu Hause auszukurieren, denn weder dein Chef noch deine Kollegen haben etwas davon, wenn du zwar krank im Büro erscheinst, dafür aber danach zwei Wochen lang flachliegst.

Übrigens gibt es inzwischen bereits einen Namen für den Drang, auch krank zur Arbeit zu gehen: Präsentismus.

Tipp 6**Guter Schlaf stärkt das Immunsystem**

Im Schlaf regeneriert das Gehirn und verarbeitet das am Tag Gelernte – das wissen wir seit Langem. Doch der Tiefschlaf könnte laut Wissenschaftlern auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle spielen.

Denn einer mexikanischen Studie zufolge haben diejenigen, die nachts weniger als sieben Stunden schlafen, ein dreimal höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen. Wer seinen Schlaf unterstützen will, sollte sich ein Nackenkissen gönnen, um optimal zu regenerieren und zu erholen.

Tipp 7**Immunsystem mit Bewegung an der frischen Luft stärken**

Wenn es darum geht, Killerzellen und andere Helfer des Immunsystems zu mobilisieren, ist moderate Ausdauerbelastung ideal. Laufen, schwimmen, walken, – worauf du Lust hast. Studien haben gezeigt, dass bereits 20 Minuten moderate Bewegung (ein kleines Workout, Treppensteigen, Joggen und Co.) entzündungshemmend wirken können.

Zu extremes Training hingegen stresst den Körper: Bist du eh schon etwas wackelig auf den Beinen, kann dir eine knackige Einheit in der Crossfit-Box jetzt den Rest geben.

Wichtig Hat es dich erst erwischt, solltest du gar keinen Sport treiben – auch keinen soften. Denn das belastet den Körper, der jetzt Ruhe braucht, zusätzlich.

Tipp 87**Heizungsluft schwächt Immunsystem**

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus –

das erleichtert Viren den Angriff auf unsere Gesundheit.

Deshalb lüftest du am besten dreimal am Tag für jeweils zehn Minuten bei weit geöffnetem Fenster. So hältst du die Luft feucht. Aber nicht zu sehr abkühlen, auch das Schlafzimmer nicht. Temperaturen unter 18 Grad bedeuten (Immun-) Stress für den Körper.

Tipp 9

Salbeitee für ein starkes Immunsystem

Salbei gilt nicht nur als das ultimative Heilkraut bei Husten und Schnupfen. Die enthaltenen ätherischen Öle beruhigen auch die Schleimhäute und fördern ihre natürliche Funktion – und wehren Krankheitserreger direkt ab.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Salbei auch die Bronchien erweitern und das Durchatmen und Abhusten so erleichtert wird.

Tipp 10

Stärkt Vitamin C das Immunsystem wirklich?

Frage zehn Freunde oder Bekannte, und zehnmal wirst du die identische Antwort erhalten: „Fürs Immunsystem brauchst du unbedingt Vitamin C!“ Alle wissen das – und liegen damit, zumindest teilweise, tatsächlich daneben.

Entgegen dem offenbar unausrottbaren Gesundheitsmythos bringt zumindest eine Extradosis des reichlich in Orangen, Zitronen, Paprika oder Kiwi enthaltene Vitamin C für die meisten von uns keinen effizienteren Schutz gegen Erkältungsviren. Denn: Nur wer außergewöhnlichem Stress ausgesetzt ist, profitiert tatsächlich durch vorsorgliche Gaben von Vitamin C – beispielsweise Marathonläufer oder Skifahrer im Winter. Das haben mittlerweile diverse internationale Studien bestätigt.

Im Klartext: Vitamin C stärkt grundsätzlich schon das Immunsystem, fängt freie Radikale und kann Symptome lindern – aber wenn wir an irgendeinem Vitamin garantiert keinen Mangel leiden, dann an diesem. Die täglich geschlürfte heiße Zitrone bringt also keinen Zusatznutzen.

Ebenfalls entbehrlich: Erkältungspräparate mit Vitamin C. Falls du auf Vitamin C trotzdem

nicht verzichten willst, nimm Sanddorn: Er enthält zehn Mal mehr Vitamine als die gleiche Menge an Zitrusfrüchten.

Übrigens: Vitamin A (zum Beispiel in Möhren oder getrockneten Aprikosen) „pflegt“ Schleimhäute, etwa in Nase und Rachen. Vitamin B6 (Lachs, Walnüsse) regt die Bildung von Immunbotenstoffen an. Und Vitamin E (Weizenkeimöl, Eigelb) fördert die Reifung von Abwehrzellen.

Tipp 11

Wie sinnvoll sind Immunpräparate?

Diese drei gängigen, rezeptfreien Medikamente werden bei Erkältungen und grippalen Infekten häufig empfohlen.

Orthomol Immun: Das Nahrungsergänzungsmittel enthält hoch dosierte Vitamine, Spurenelemente usw. Wer jedoch keinen ausgeprägten Mangel hat, kann keine schützende Wirkung erwarten.

Curazink: Laut Hersteller ein Arzneimittel zur Behebung eines gesicherten Zinkmangels. Tatsächlich kann ein solcher die Abwehr schwächen. Mit den ersten Symptomen eingenommen, ist eine Wirkung möglich.

Echinacea: Ob der Wirkstoff des Purpursonnenhuts hilft, ist noch strittig. Studien der Universität von Connecticut sagen Ja. Andere, etwa die Stanford University, behaupten das Gegenteil. Ausprobieren, aber: Vorsicht bei Allergien.

Erst kürzlich hat Stiftung Warentest gängige Erkältungsmittel unter die Lupe genommen – und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass ein Großteil der Arzneien nicht wirkt.

Allein vom Grippestad C Heißgetränk war die Stiftung überzeugt und stufte es als „tauglich“ ein.

Tipp 12

Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung

Ein paar kleine Tricks genügen schon, um das Immunsystem nachhaltig zu stärken.

Diverse Studien zeigen: Wer dem Körper genügend zellschützende Mineralstoffe (allen voran Zink und Selen) sowie sekundäre Pflanzenstoffe serviert, kann sein Immunsystem stärken und den Angriff lästiger Erkältungsviren besser abwehren.