

	<b>Asthma- und Allergiezentrum</b> Gemeinschaftspraxis, Königsberger Platz 5, 51371 Leverkusen Telefon: 0214/ 820 21 25 Fax: 0214/ 820 21 26	
	<b>Norbert K. Mülleneisen – Internist</b> Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde Allergologie, Umweltmedizin	<b>Dr. Manfred Springob – Internist</b> Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde Sportmedizin

Stand 01/20

## Wie Sie Ihr Immunsystem stärken

Ich werde als Arzt oft gefragt, was man zur Stärkung des Immunsystems machen kann. Unausgesprochen steht oft der Wunsch nach einem Geheimmittel dahinter. Ein solches Geheimmittel mit dem man sozusagen per Pille verhindert, dass man nie wieder einen Schnupfen bekommt, gibt es natürlich nicht. Man kann aber durch viele kleine Maßnahmen sich selbst in die Lage versetzen, mit Erkältungskrankheiten oder wie es auch heißt „Befindlichkeitsstörungen“ fertig zu werden. Die im Folgenden aufgelisteten Punkte sind weder vollständig, noch für Jeden zutreffend. Jeder sollte sich selber fragen, was für ihn in Frage kommt. Einiges kann nur im Zusammenhang mit dem Hausarzt erfolgen. Sie sollten ihn darauf ansprechen. Denn auch eine Ernährungsumstellung kann z.B. Probleme auf anderem Gebiet machen und ihr Hausarzt kennt Sie nun am besten. Fest steht, dass nur eine ganzheitliche Sicht der Dinge Ihnen hilft, eine individuelle Kombination der für Sie wichtigsten Maßnahmen herauszufinden. So und hier die nicht ganz so geheimen Geheimitipps:

### **Ernährung:**

Der Darm stellt mit ca. 300 Quadratmetern die größte Kontaktfläche zur Umwelt dar. Hier gibt es die größte Abwehrschlacht zwischen Ihren Immunzellen und den Fremdstoffen, die unsere Nahrung zunächst einmal für unseren Körper darstellt. Hier werden Bakterien und Keime abgewehrt und über eine gesunde, ausgewogene Ernährung die Basis für ein intaktes Immunsystem gelegt. Denn einseitige Mineralstoff- und vitaminarme Kost macht krank. Rund 80% der mitteleuropäischen Nahrung stammt aus industrieller Fertigung. Das ist zwar bequem, aber nicht gesund. Besser: viel Frisches und Unverarbeitetes, roh oder schonend gegart. Ihr Ziel sollte sein, 2 Portionen Obst (200-400g) und 3 Portionen Gemüse (300-400g) pro Tag, am besten 1/3 Rohkost. Und zwar möglichst abwechslungsreich, damit die Versorgung mit allen pflanzlichen Schutzstoffen gewährleistet ist. Ganz wichtig sind Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, sowie saure Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Dickmilch und fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut. Auch Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte gehören zur gesunden Mischkost. Die Mittelmeerkost gilt als die Gesundeste, weil sie Dank ihres hohen Obst und Gemüseanteils reichlich immunstärkende Substanzen wie Vitamin C und E, die B-Vitamine, Beta-Carotin, Enzyme und die Spurenelemente Selen und Zink und ganz besonders die „sekundären Pflanzenstoffe“ enthält, die das Immunsystem auf verschiedene Weise fit machen.

#### Hitliste der gesündesten Lebensmittel:

Beeren, Brokkoli, frische Feige, Garnelen, Karotte, Kiwi, Olivenöl, Rotwein (in kleinen Mengen), Seefisch, Tee, Trauben, Traubensaft, Truthahnfleisch.

### **Impfungen:**

Impfungen sind eine wichtige Möglichkeit, die spezifische Abwehr gezielt auf Krankheitserreger vorzubereiten, gegen die ansonsten nur geringe Chancen bestünden.

## **Wer braucht welche Impfung?**

Gesunde Erwachsene: Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus und Kinderlähmung. Auffrischungen sind alle 10 Jahre erforderlich.

Fernreisende: Impfungen gegen die im Zielgebiet verbreiteten Seuchen gemäß WHO-Empfehlung (z.B. Cholera, Gelbfieber, Meningitis, Typhus). Malariaprophylaxe nicht vergessen!

Risikopatienten: z.B. mit Diabetes, Nieren- und Herzinsuffizienz, chronischen Lungenleiden, sowie alte und geschwächte Menschen: Impfung zusätzlich gegen Grippe (Influenza), Lungenentzündung (Pneumokokken), nicht durchgemachte Kinderkrankheiten.

Risikogruppen: Impfungen, gegen die jeweilige Risikokrankheit z.B. Förster oder Tierärzte gegen Tollwut, medizinisches Fachpersonal gegen Hepatitis B, Waldarbeiter gegen Hirnhautentzündung (FSME).

## **Sport:**

Von Hochleistungssportlern hört man immer wieder, sie seien auffällig häufig krank. Schadet Sport also mehr als er nützt? Nein! Tatsächlich treten in Phasen hoher, körperlicher und seelischer Belastung vor Wettkämpfen vermehrt Infektionen der oberen Atemwege oder des Magen-Darm-Traktes auf. Sportmediziner führen dies jedoch weniger auf die körperliche Belastung, sondern auf ein Zusammenwirken verschiedener, für das Abwehrsystem ungünstiger Umstände zurück. Dazu zählen unter Anderem die verstärkte Durchlässigkeit der Schleimhäute, infolge der besseren Durchblutung, die übermäßig steigenden Hormonkonzentrationen (Kortisol), eine Übersäuerung des Körpers (Milchsäure) und die mit häufigen Reisen verbundenen Klimaanpassungen. Vor Allem der Erfolgsdruck „ich muss gewinnen“ bildet einen permanenten Stressfaktor, der das Immunsystem ebenso schwächen kann, wie Ärger am Arbeitsplatz. Für den Freizeitsportler dagegen hat regelmäßiges Training nur positive Wirkungen auf die Körperabwehr. Tests an Untrainierten und Freizeitsportlern haben ergeben, dass die Anzahl verschiedener Abwehrzellen (beispielsweise Lymphozyten, Granulozyten, natürliche Killerzellen) bei sportlicher Betätigung deutlich ansteigen und diese überdies auch noch besser „arbeiten“. Diese Werte – und damit eine insgesamt verbesserte Abwehr – erreichen direkt nach der Belastung ihren Höhepunkt, um dann im Verlauf von 24 Stunden wieder in die Ausgangslage zurückzufallen. Wer also täglich trainiert, hält seinen Körper auf einem dauerhaft höheren Niveau. Abwehrsteigernde Ausdauersportarten sind zum Beispiel Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern und Mannschaftssportarten. Zudem macht Sport gute Laune und stärkt auf diese Weise das Immunsystem.

## **Sauna, Sonne:**

Sauna hat als wechselwarmes Badeverfahren eine positive Wirkung auf viele Funktionskreise des Körpers, wie Haut, Wärmeregulation, Herz- und Kreislauf, Atemorgane, Nervensystem, Niere und das Hormonsystem. Diese Einflüsse können durch regelmäßiges Saunabaden über mindestens 4-6 Wochen zu einer gesundheitsfördernden Langzeitwirkung führen. Verschiedene Studien zeigen, dass regelmäßige Saunabnutzung zu einer Erhöhung der allgemeinen Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungskrankheiten durch Gewöhnung an die intensiven wechselreize des Saunaganges führen kann. Insbesondere haben dies Untersuchungen an Kindern ab dem Kindergartenalter ergeben. Ebenfalls belegt ist eine stimulierende Wirkung durch regelmäßige Saunabäder auf die unspezifische Immunabwehr. Zusätzlich entspannt Saunabaden sowohl Körper, als auch Geist. Folge: Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem wird gestärkt.

Sonnenlicht in Maßen übt auf zwei Wegen positiven Einfluss auf das Immunsystem aus. Zum Einen produziert die Haut durch die Bestrahlung Hormone, die die Abwehrzellen zu erhöhter Tätigkeit anregen (aber Vorsicht: zu viel UV-Licht schwächt die Abwehr). Zum Anderen wirkt das sichtbare Licht über die Augen auf die Zirbeldrüse im Gehirn ein,

reduziert die Ausschüttung des Hormons Melatonin und vertreibt damit die Müdigkeit und miese Laune. Deshalb: viel Tageslicht tanken. Bewegung im Freien hat darüber hinaus noch einen weiteren Vorteil. Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, so bildet sich Vitamin D<sup>3</sup>. Dieses stärkt nicht nur die Knochen, es ist auch ein wichtiger Befehlshaber im körpereigenen Abwehrgeschehen. Die Wirkung von Sport lässt sich durch Sauna und Solarium imitieren, aber nicht ersetzen.

### **Umweltschadstoffe:**

Die Lunge ist mit 150 Quadratmetern eine sehr große Kontaktfläche für einatembare Schadstoffe. Sie hat zwar ein ausgeklügeltes System von Abwehrmechanismen, aber immer wieder schaffen es einige Erreger, diese zu überlisten. Umweltschadstoffe können zu einer lokalen Schädigung führen und darüber hinaus zu einer Schwächung der Immunabwehr im ganzen Organismus. Der Luftschadstoff Nummer eins, der hier zu nennen ist, lautet Tabakrauch.

Rauchen: Nikotin ist ein gut erforschter Faktor, der zu einer erheblichen Beeinträchtigung der bronchialen Abwehrleistung führt. Raucher haben häufigere Infektexacerbation der oberen Atemwege und sind abwehrgeschwächt. Rauchen ist gut für die Tabakindustrie und die Lungenärzte, sonst für Niemanden. Kinder von Rauchern haben häufiger Allergien als Kinder von Nichtrauchern.

### **Lachen Sie sich gesund:**

Fast Jeder kennt das: Sind wir übel drauf, bekommen wir schnell mal eine Erkältung. Sprühen wir dagegen nur so vor Lebenslust, können die Anderen so viel schniefen und husten, wie sie wollen – wir bleiben gesund. Eine Untersuchung in New York hat diese Alltagsweisheit nicht bloß bestätigt, sie konnte sogar zeigen, dass gute Laune stärker wirkt als Stress. Negative Erlebnisse – z.B. Ärger mit dem Chef – schwächen unsere Immunabwehr für lediglich 24 Stunden. Positive Erfahrungen – ein witziger Abend mit Freunden oder ein gelungener Vertragsabschluss – halten unser Abwehrsystem hingegen für ganze 2-3 Tage fit. Warum aber Stimmungen überhaupt etwas mit unserer Gesundheit zu tun haben, konnten die Wissenschaftler erst in den letzten Jahren klären: Psyche und Immunsystem sind aufs engste miteinander verknüpft. Immunzellen und Nervenzellen können miteinander „sprechen“. Als gemeinsame Sprache dienen verschiedene Botenstoffe (Zytokine oder Hormone). Sie können auch direkt das Gehirn ansprechen. Das Gehirn ist so laufend über die Immunlage informiert und die Verbindung funktioniert auch in die andere Richtung. Fachleute (Psychoneuroimmunologen) gehen heute davon aus, dass eine gestörte Kommunikation zwischen Immunsystem und Nerven an vielen Krankheiten mitbeteiligt ist (z.B. Herpes, Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Multiple Sklerose). Soviel ist sicher: Gute Laune und ausgeglichene Stimmung halten das Immunsystem fit. Wer von Termin zu Termin jagt, der braucht sich nicht zu wundern, wenn seinem Immunsystem die Puste ausgeht. Permanenter Stress und Hektik bremsen über das Nebennierenhormon Kortisol das Immunsystem regelrecht aus. Abhilfe schaffen hier Entspannungsübungen wie beim autogenen Training (wird z.B. über die Volkshochschulen oder den Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V., Telefon: 0214/74445 angeboten). Übrigens erholt sich das lädierte Immunsystem auch durch ausreichendes Schlafen. Im Schlaf fragt das Gehirn: „Alles in Ordnung?“ und das Abwehrsystem sagt, wo es klemmt, damit gemeinsam Abhilfe geschaffen werden wird. Arbeiter, deren Schicht häufig wechselt, sind auffälliger krank. In unserem Inneren tickt nämlich eine Uhr, die vorgibt, wann die beste Zeit zum Denken ist (8.00-12.00 Uhr), wann wir am wenigsten Schmerz empfinden (gegen 14 Uhr) und wann unser Immunsystem besonders fit ist (morgens um 7 Uhr). Das komplizierte Gleichgewicht kann leicht gestört werden, wenn wir uns nicht rasch den vorgegebenen Rhythmen richten. Regelmäßiger Schlaf ist also nicht für die Schönheit wichtig, sondern auch die Gesundheit ist davon abhängig.