

## 20 Tipps für gute Abwehrkräfte

# Bestens gerüstet für Herbst und Winter

**Rund ums Jahr ist der menschliche Körper mit Krankheitserregern wie Viren und Bakterien konfrontiert. Doch vor allem wenn die kältere Jahreszeit anbricht, erwischt es uns besonders oft: Corona, Grippe und Infekte der oberen Atemwege sorgen für Krankenstände und auch vermehrt für stationäre Aufnahmen im Krankenhaus. In der Wintersaison 2022/23 sorgten überdurchschnittlich viele RSV-Fälle bei Kindern für Schlagzeilen. Ein starkes Immunsystem schützt uns zuverlässig vor diesen Angriffen. Was das körpereigene Abwehrsystem widerstandsfähig macht, verraten die Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen.**

Was bedeutet es, das Immunsystem zu unterstützen? Darunter werden Maßnahmen verstanden, die Krankheitserreger abwehren, die Funktion von Immunzellen fördern und im Körper entzündungshemmend wirken. Deshalb ist es wichtig, das Immunsystem einerseits nicht durch Lebensstilmassnahmen zu schwächen, sondern es durch das eigene Verhalten zu entlasten. Darüber hinaus können wir es stärken – zum Beispiel mit einer möglichst ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und regelmäßiger Bewegung.

## 1 Gute Nährstoffversorgung

„Ein wichtiger Faktor, um das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen und damit gesund durch den Winter zu kommen, ist Abwechslung innerhalb der Lebensmittelgruppen“, erklärt Manfred Braun, Diätologe am Klinikum-Standort Grieskirchen. „Dazu zählen Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Gemüse und Salat, Obst, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier bzw. Fette und Öle.“ Eine schonende Lagerung (kühl und lichtgeschützt) sowie eine nährstoffschonende Zubereitung (Dünsten, Dämpfen und indirektes Grillen) sind weitere Schritte in einer gesunden Ernährung. Damit können Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Mikronährstoffe wie Mineralien und Spurenelemente sowie Schutz- und Reglerstoffe wie Vitamine in ausreichender Menge zugeführt werden. Im Regelfall sind auch in der kalten Jahreszeit mit Ausnahme von Vitamin D (siehe Punkt 18) keine Nahrungsergänzungspräparate nötig.

## 2 Darmflora

Milchsäurebakterien, wie sie in Sauerteigbrot, Sauerkraut, sauer eingelegtem Gemüse, aber auch

in Sauermilchprodukten, wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir, enthalten sind, bilden einen wesentlichen Bestandteil der Zusammensetzung und Aufrechterhaltung der Darmflora. Die Schutzfunktion des Darms und die damit verbundene körpereigene Immunabwehrreaktion wird so bestmöglich unterstützt. In kurz gereiften Broten und Gebäcksorten, wie sie üblicher Weise im Selbstbedienungsbereich von Supermärkten angeboten werden, entstehen keine Milchsäurebakterien. Deshalb ist der Griff nach hochwertigen Brotsorten der richtige.

### **3 Würzig und scharf**

Der Wirkstoff Capsaicin in scharfen Chilis gilt als antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem bewirkt scharfes Essen eine erhöhte Bildung des Glückshormon Endorphin. „Kochen Sie deshalb auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig scharf!“, rät Diätologe Manfred Braun. „Dadurch wird die Durchblutung der Schleimhäute angekurbelt und die Bildung von Krankheitserregern abgeschwächt.“

### **4 Ausreichend trinken**

Trocknet Heizungsluft die Schleimhäute im Nase- und Rachenbereich aus, wird diese natürliche Barriere gegen Krankheitserreger lückenhaft. Eine Möglichkeit, dies zu verhindern, ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag!

### **5 Nasenspülung**

Zum Beispiel Produkte mit Meerwasser reinigen und befeuchten den Nasen-Rachen-Raum.

### **6 Luftbefeuchtung**

Auch Luftfeuchtigkeit schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen. Während der Heizperiode können zum Beispiel Zimmerpflanzen, elektrische Luftbefeuchter und richtiges Lüften Abhilfe schaffen. Bei trockener Raumluft verbreiten sich außerdem Speicheltropfen leichter im Raum, da sie weniger Wasser aufnehmen und somit leichter sind.

### **7 Stoßlüften**

In geschlossenen Räumen haben Krankheitserreger leichtes Spiel, sich zu vermehren. Dem regelmäßigen kurzen Öffnen von Fenstern kommt deshalb große Bedeutung zu. Am besten über den Tag verteilt mehrmals stoßlüften!

### **8 Heiß-kalt**

Wer sich abhärten will, um das Immunsystem zu stärken, muss nicht gleich Eisschwimmen gehen. Auch regelmäßiges Wechselduschen von heiß auf kalt bringt den Kreislauf in Schwung. Der Körper übt dabei, rasch auf Temperaturschwankungen zu reagieren.

### **9 Kneipp-Kur oder Fußbad**

Auch Saunabesuche und das Kneippen machen fit für Herbst und Winter. Kneippen ist ein

regelrechter Boost für das körpereigene Abwehrsystem. „Wenn wir durch das kalte Wasser waten – Achtung: dabei immer die Beine ganz herausziehen und mit gestreckter Fußspitze wieder eintauchen – ziehen sich die Blutgefäße zusammen, in der Wärme erweitern sie sich wiederum“, erklärt Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Wer regelmäßig kneippt, aktiviert seinen Stoffwechsel, kurbelt die Durchblutung an und verfügt nachweislich über mehr Abwehrzellen.“ Auch regelmäßiges Saunieren zeigt positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf und die Abwehr von Atemwegsinfekten. Vor allem die finnische Sauna mit bis zu 90 Grad und geringer Luftfeuchtigkeit ruft eine Überwärmung des Körpers hervor, ähnlich wie ein kurzes Hinauffiebert. Dieses Training tut dem Körper gut und macht vor allem Viren das Leben schwer.

### **10 Nikotin und Alkohol einschränken**

Übermäßiger Alkoholkonsum sowie Nikotin setzen die Reaktionsfähigkeit unseres Immunsystems herab. Das Rauchen schädigt zudem die Flimmerhärchen der Bronchien, welche Keime daran hindern können, sich im Körper festzusetzen.

### **11 Stress vermeiden**

„Chronischer Stress und die damit verbundene Ausschüttung von Stresshormonen wirken sich negativ auf unser Immunsystem aus“, sagt Andrea Mühlbacher, Leiterin des Departments für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum-Standort Grieskirchen. Immunzellen vermehren sich nur eingeschränkt, weniger Krankheitserreger werden abgetötet. Nachweisbar ist dies zum Beispiel an der verringerten Menge an Antikörpern im Speichel während lang andauernder Stressphasen.

### **12 Ausreichender Schlaf**

Nicht zu unterschätzen sind die Auswirkungen von Schlafmangel auf unser Immunsystem. Schlafen wir zu wenig, nimmt die Fähigkeit von T-Zellen, Erreger zu erkennen, sich an infizierte Zellen zu heften und diese zu beseitigen, ab. Das Immunsystem kann also nicht mehr so effektiv arbeiten.

### **13 Gute Laune**

„Wer lacht, atmet intensiv und regt dabei den Kreislauf an“, so Mühlbacher. „Der ganze Körper wird mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt.“ Zusätzlich wird die Produktion von Stresshormonen gemindert und T-Zellen werden aktiviert.

### **14 Küssen**

Ähnliches passiert beim Küssen. Darüber hinaus handelt es sich beim Küssen um das perfekte Abwehrtraining: Eine Vielzahl an Bakterien wird ausgetauscht, mit welchen sich unser Organismus

auseinandersetzen muss. „So mobilisiert Küssen das Immunsystem“, erklärt Mühlbacher. „In Kombination mit einer Umarmung sinkt das Stresslevel und der Körper entspannt sich.“

### **15 Singen**

Singen macht nicht nur gute Laune, sondern kann auch das Immunsystem stärken. Beim Singen sinkt der Cortisolspiegel, im Speichel lässt sich vermehrt Immunglobulin A nachweisen. Die Therapie für mehr Antikörper ist zeitgleich ein Training für kräftige Atemwege.

### **16 Vitamin D**

Unser Körper hat zwei Möglichkeiten, seinen Vitamin-D-Bedarf zu decken. Einerseits über die Ernährung, zum Beispiel über fettreichen Fisch, Eigelb, Pilze, grünes Blattgemüse und Vitamin-D3-Präparate, andererseits über die Sonne und ihre UVB-Strahlung. Für eine gute Vitamin-D-Versorgung ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien unter Sonneneinwirkung wichtig. Dabei sollte ein Viertel der Körperoberfläche nicht bekleidet sein. In der Herbst-Winter-Saison werden in unseren Breitengraden gehäuft niedrige Vitamin-D-Spiegel im Blut verzeichnet. Die Wintergarderobe hemmt zusätzlich die Vitamin-D3-Bildung. Laut Angaben von Ernährungsgesellschaften im DACH-Raum wird bei Menschen mit wenig Aufenthalt im Freien bzw. bei Senioren in unseren Breitengraden die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten empfohlen. Diese sollten unbedingt vorab mit einem Arzt abgesprochen werden.

### **17 Bewegung**

Ein körperlich aktiver Lebensstil hat einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht und den Muskelaufbau. „Zudem werden auch der Blutdruck und das Immunsystem positiv beeinflusst“, so Alexander Skreiner. „So zählen Bewegung und Sport zu den effektivsten natürlichen Methoden, um Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren und die Immunabwehr zu stärken.“ Studien, zum Beispiel eine Forschungsarbeit der Sporthochschule Köln, zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Anzahl der Leukozyten im Blut erhöht. Kinder sollten sich am besten täglich ein bis zwei Stunden im Freien bewegen, um das Immunsystem optimal anzuregen. Der positive Effekt von Vitamin D auf das Immunsystem ist ein Grund mehr, sich an der frischen Luft zu bewegen. Bereits moderate Aktivität im Freien fördert die Durchblutung und hält fit. Wer draußen regelmäßig Ausdauer trainiert, hat die stärksten Abwehrkräfte.

### **18 Normalgewicht**

Sowohl Über- als auch Untergewicht können das Immunsystem schwächen. Ein hoher Anteil an Körperfett fördert entzündliche Prozesse, ein niedriger BMI geht oftmals mit einem Nährstoffmangel einher. Ein Mangel an Mikronährstoffen bei einem gleichzeitigen Überangebot an fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln wird als versteckte Unterversorgung bezeichnet.

## 19 Ansteckungswege durchbrechen

„Viele Erreger, die Infektionskrankheiten verursachen, können sich via Handkontakt übertragen“, so Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Um sich selbst, aber auch Mitmenschen vor einer Ansteckung zu schützen, ist gründliches Händewaschen die einfachste und wirksamste Maßnahme.“ Ein weiterer Ansteckungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Durch Husten oder Niesen verteilen sich Krankheitserreger in der näheren Umgebung.

## 20 Rechtzeitig impfen

Durch seine Erinnerungsfunktion wird der Körper nach durchgemachter Krankheit immun gegen bestimmte Erreger. Zum auf diesem Weg erworbenen Immunsystem zählen die T- und B-Lymphozyten sowie die Antikörper. Sie erkennen den Angreifer, bearbeiten ihn gezielt und speichern ihn ab, um ihn später rascher zu bekämpfen. Zumindest in einem solchen Ausmaß, dass er die Erkrankung bei einer erneuten Infektion nur abgeschwächt oder sogar unbemerkt durchläuft. Dieses Prinzip macht sich der Mensch auch mittels Impfungen zunutze: „Beim Impfen wird durch gezieltes Verabreichen von Antigenen das Bilden von Antikörpern erreicht, welche im Falle einer Infektion einen schweren Krankheitsverlauf verhindern“, so Infektiologe Gattringer. Nutzen Sie vor allem im Herbst die Möglichkeit zur Grippe- und Coronaimpfung!

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Braun\_Manfred\_Diätologe.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Manfred Braun, Diätologe, Standort Grieskirchen, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Ein wichtiger Faktor, um das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen und damit gesund durch den Winter zu kommen, ist Abwechslung innerhalb der Lebensmittelgruppen.“*

*„Kochen Sie auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig scharf!“*

*„Dadurch wird die Durchblutung der Schleimhäute angekurbelt und die Bildung von Krankheitserregern abgeschwächt.“*

**Bild:** KWG\_Mühlbacher Andrea\_Dr\_PSO\_Erw.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Primaria Dr. Andrea Mühlbacher, Leiterin des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Chronischer Stress und die damit verbundene Ausschüttung von Stresshormonen wirken sich negativ auf unser Immunsystem aus.“*

*„Wer lacht, atmet intensiv und regt dabei den Kreislauf an. Der ganze Körper wird mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt.“*

*„Küssen mobilisiert das Immunsystem. In Kombination mit einer Umarmung sinkt das Stresslevel und der Körper entspannt sich.“*

**Bild:** KWG\_Skreiner\_Alexander\_Dr\_Prim\_MSc\_Physikal.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Wenn wir durch das kalte Wasser waten – Achtung: dabei immer die Beine ganz herausziehen und mit gestreckter Fußspitze wieder eintauchen – ziehen sich die Blutgefäße zusammen, in der Wärme erweitern sie sich wiederum.“*

*„Wer regelmäßig kneipt, aktiviert seinen Stoffwechsel, kurbelt die Durchblutung an und verfügt nachweislich über mehr Abwehrzellen.“*

*„Ein körperlich aktiver Lebensstil beeinflusst den Blutdruck und das Immunsystem positiv.“*

*„Bewegung und Sport zählen zu den effektivsten natürlichen Methoden, um Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren und die Immunabwehr zu stärken.“*

**Bild:** KWG\_Gattringer\_Rainer\_Dr\_Prim\_Priv-Doz\_Hygiene\_Mikro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Viele Erreger, die Infektionskrankheiten verursachen, können sich via Handkontakt übertragen.“*

*„Um sich selbst, aber auch Mitmenschen vor einer Ansteckung zu schützen, ist gründliches Händewaschen die einfachste und wirksamste Maßnahme.“*

*„Beim Impfen wird durch gezieltes Verabreichen von Antigenen das Bilden von Antikörpern erreicht, welche im Falle einer Infektion einen schweren Krankheitsverlauf verhindern.“*

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.100 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)