

ENTSPANNUNG

Ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung ist für die Energie-reserven wichtig.

Tipp 1

Die Atmung ist ganz entscheidend. Gestresste Menschen atmen kurz und flach. Selbst in Besprechungen ist es möglich, zwischendurch mal tief und lang auszuatmen und so zu entspannen.

Tipp 2

Bei der Büroarbeit oder am Computerbildschirm hilft es, sich gelegentlich den Nacken zu massieren und den Kopf locker hin- und her-zudrehen.

Tipp 3

Meditation, autogenes Training und Phantasie-übungen ermöglichen es, abzuschalten und sich für den Alltag mental zu wappnen.

Tipp 4

Manchmal helfen auch einfache Tricks, sich zu entspannen: Überkreuzte Finger werden z.B. gedanklich mit einer schönen Erinnerung assoziiert, die mit der Geste jederzeit abgerufen werden kann.

SPORT

Bewegung bremst den Stress und mobilisiert Abwehrzellen. Wichtig: Nicht überanstrengen!

Tipp 5

Wer sein Immunsystem durch Sport stimulieren will, muss die Ausdauer trainieren: mindestens 3mal pro Woche 30-45 Minuten mit einem Puls von 180 minus Lebensalter.

Tipp 6

Häufigster Fehler: zu wenig Regelmäßigkeit.

Tipp 7

Ist die Immunabwehr durch einen Infekt belastet, muss man pausieren – Risiko: Herzmuskelentzündung.

Tipp 8

Sport mit Freunden (Psychel) kann den Positiv-Effekt auf Immunzellen erhöhen.

Tipp 9

Nach großem Stress im Büro bringt ein Spaziergang in der Natur (Entspannung plus Bewegung) für manche mehr als Auspowern im Fitness-Studio.

Tipp 10

Studien haben bewiesen: Krebskranke, die Sport treiben, leben länger.

LAUFEN

Tipp 11

Minimum 30 Minuten. Anfänger sollten langsam steigern: Laufen und Gehen im Wechsel. Oder: Nordic Walking, Ski-Langlauf.

Tipp 12

Erschöpfung ist ein Alarmsignal. Auch das Immunsystem ist dann am Ende.

SCHWIMMEN

Tipp 13

Ideal: Kraul- und Rückenschwimmen oder Aqua-Jogging.

RADFAHREN

Tipp 14

Hier sind weniger Muskeln als beim Laufen und Schwimmen aktiv. Für Immunfitness daher mindestens 45 Minuten trainieren.

ERNÄHRUNG

Zahlreiche Inhaltsstoffe in unseren Nahrungsmitteln wirken direkt auf die Immunzellen.

Tipp 15

Mindestens 600 Gramm Obst und Gemüse sind die Basis für eine abwehrstabilisierende Ernährung.

Tipp 16

Viel Vollkorn: Brot und Müsli enthalten zahlreiche Immunzell-Aktivatoren.

Tipp 17

Allein weniger Fett zu essen, zum Beispiel Wurst und Fleisch, stimuliert bereits wichtige Abwehrmechanismen.

HAUPTMAHLZEITEN

Tipp 18

Gemüse gegen Bakterien: Kohl, Zwiebeln, Knoblauch enthalten sekundäre Pflanzenstoffe mit antibakterieller Wirkung.

Tipp 19

Fette Fische: Lachs, Makrele, Hering und Heilbutt liefern gesunde Omega-3-Fette, Selen und sogar Vitamin D.

ZWISCHENDURCH

Tipp 20

Schon ein Glas Karottensaft (Beta-Carotin) pro Tag kann Abwehrzellen aktivieren (immer mit ein paar Tropfen Öl; da Vitamin A fettlöslich).

Tipp 21

Nüsse enthalten n-3-Fettsäuren und Vitamin E. Eine Paranuss liefert den Tagesbedarf an Selen.

Tipp 22

Täglich probiotische Bakterien: Auch normaler Joghurt

enthält diese Immunstimulanzien für den Darm. Besser noch: Bio-Joghurt.

SCHLAF

Sich gesundschlafen funktioniert, wenn ein Infekt im Anmarsch ist.

Tipp 23

Schaden nimmt das Immunsystem erst bei chronischem Schlafmangel, etwa bei regelmäßig kurzen Nächten mit weniger als vier Stunden.

Tipp 24

Eine Nacht zum Tag machen ist kein Problem. Kurzzeitige Störungen verkräftet das Immunsystem gut.

Tipp 25

Beginnt ein Infekt, sollte man sich Ruhe gönnen und lange und tief schlafen. Der Körper schüttet dafür mehr Botenstoffe aus.

SAUNA

Gesunden wie Kranken hilft der Wechsel zwischen heiß und kalt.

Tipp 26

Bei häufigen Atemwegsinfektionen empfiehlt sich der Saunagang.

Tipp 27

Hitze und Kälte im Wechsel regen die Durchblutung an und trainieren die Kreislaufregulation.

Tipp 28

Der Saunabesuch mindert Nervosität und Stress und stählt damit das Immunsystem.

Tipp 29

Patienten mit Asthma oder Bluthochdruck profitieren ebenfalls davon.

Tipp 30

Auch Kneippkuren können bestimmte Immunzellen aktivieren.

BÜCHER

Mehr Informationen dazu, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können:

"Krieg in unserem Körper"

von Gabriele Kautzmann und Gaby Miketta, Zabert Sandmann Verlag, 1999, 216 Seiten, 19,95 €

"Das Immunsystem natürlich und nachhaltig stärken"

von Beth MacEoin, Moewig Verlag, 2002, 127 Seiten, 9,95 €

www.immunschutz.de