

Gesundheitstipp

In fünf Schritten zu einem stärkeren Immunsystem

Wenn der Herbst vor der Tür steht, geht auch die Erkältungszeit los. Gut, wenn wir mit einem starken Immunsystem die kältere Jahreszeit begrüßen und uns nicht gleich die erste Erkältungswelle erwischt. Wie das geht? Unser Immunsystem ist ein komplexes Zusammenspiel aus verschiedenen Schutzbarrieren wie Haut, Schleimhäuten oder Abwehrzellen, die verhindern, dass Bakterien und Viren in den Körper eindringen und uns krank machen. Dieser intelligente Schutz leistet uns wertvolle Dienste – und wir können ihn aktiv unterstützen! Etwa durch ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung, ausreichend Schlaf und weniger Stress. Und mit diesen fünf Tipps geht das sogar im prall gefüllten Arbeitsalltag.

Hier sind fünf Immunbooster-Tipps für jeden Tag

1. **Gesunder Start in den Tag**

Starten Sie morgens mit einer Wechseldusche, indem Sie abwechselnd heißes und kaltes Wasser einstellen. Beginnen Sie mit lauwarmem Wasser an Beinen und Armen und stellen das Wasser erst langsam kälter, um sich daran zu gewöhnen. Das macht wach und fördert die Durchblutung. Gönnen Sie sich zum Frühstück einen selbstgemachten Smoothie aus frischem Obst und Gemüse. Für den Extra-Vitaminkick sorgen vor allem grüne Smoothies, etwa mit Banane, Beeren, Mango, Spinat oder Gurke. Geben Sie gerne auch ein Stückchen Ingwer hinzu.

2. Mittagspause sinnvoll nutzen

Mittagspause heißt nicht umsonst „Pause“: Gehen Sie, wenn möglich, an der frischen Luft spazieren. Das wirkt entspannend und bringt den Kreislauf in Schwung. Und wussten Sie, dass rund 70 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems in der Darmschleimhaut sitzen? Gönnen Sie sich daher ein ausgewogenes, vielleicht sogar selbstgekochtes Mittagessen, das fördert eine gesunde Darmflora: Greifen Sie zu Ballaststoffen aus Vollkornprodukten und buntem Gemüse, kombinieren Sie diese mit Nüssen, hochwertigen Ölen und Milchprodukten wie Joghurt oder fermentierten Lebensmitteln. Und setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn es dann doch mal die Currywurst wird. Ausnahmen sind völlig in Ordnung.

3. Immunbooster für Zwischendurch

Eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Infektionen: Hände waschen! Eine gute Handhygiene ist für ein intaktes Immunsystem zentral. Aber auch Dauerstress belastet unsere Abwehrsysteme. Nehmen Sie sich daher zwischendurch immer wieder ein paar Minuten und atmen tief durch, öffnen das Fenster, kreisen die Schultern. Alles, was Stress rausnimmt, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Und beim Snacken am besten zu Nüssen und Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse greifen, etwa Beeren, Paprika oder Zitrusfrüchte.

4. Abendliches Immunprogramm

Planen Sie abends möglichst Bewegung an der frischen Luft ein, denn gerade beim Outdoor-Sport im Winter werden Immunzellen aktiviert. Aber achten Sie auf moderate Bewegung und pötern Sie sich nicht völlig aus. Denn ist die Anstrengung zu groß, bewirkt Sport das Gegenteil: Statt das Immunsystem zu stärken, ist der Körper nach dem Sport besonders anfällig für Infektionen, bekannt auch als „open window“-Effekt. Ein Saunagang nach der Bewegungseinheit tut im Winter besonders gut. Und würzen Sie Ihr Abendessen auch gerne mal mit Chillies. Diese wirken antibakteriell sowie entzündungshemmend und regen die Durchblutung der Schleimhäute an.

5. Erholsame Nachtruhe

Nachts erholt sich unser Körper, die Zellen regenerieren sich und wir sammeln neue Kraft für den nächsten Tag. Weil erholsamer Schlaf zentral für unser Immunsystem ist und Schlaf uns vor Krankheitserregern schützt, achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine entspannte Nachtruhe. Etwa sieben Stunden Schlaf dürfen es gerne sein. Dann sind Sie gut gewappnet.



Nutzen Sie jährlich bis zu 200 Euro für zertifizierte Gesundheitskurse

Egal ob Bewegung, gesunde Ernährung oder Stressbewältigung: Finden Sie den für sich passenden, zertifizierten Gesundheitskurs – Online oder vor Ort.



Mehr Infos unter:
www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

Five steps for a stronger immune system

The start of autumn is usually also the start of cold season. Therefore, it's a good idea to welcome the colder time of year with a strong immune system to avoid catching that first wave of colds. So what's the plan? Our immune system is a complex interplay between various protective barriers, such as our skin, different mucous membranes and defence cells, which prevent bacteria and viruses from entering our body and making us ill. This intelligent protection provides us with a valuable service that we can and should support – with a balanced diet, more exercise, sufficient sleep and less stress, for example. And these five tips will help you do this also on a busy working days.

Here are five immune-boosting tips for your everyday life

1. Making a healthy start to the day

Start your morning with a shower that alternates between hot and cold water. Begin with lukewarm water on your legs and arms, cooling the water slowly so you get used to it. This wake you up and improve your circulation. Treat yourself to a homemade smoothie of fresh fruit and vegetables for breakfast. Green smoothies, such as bananas, berries, mango, spinach or cucumber, provide an extra vitamin kick. Feel free to add a piece of ginger.

2. Make good use of your lunch break

A lunch break isn't called a "break" for nothing. If possible, go for a walk in the fresh air. This helps to relax you and stimulates your circulation. And did you know that about 70 percent of the immune system's defence cells are located in the intestine? Therefore, treat yourself to a balanced, maybe even home-cooked lunch to encourage healthy intestinal flora: Get the fibre you need from whole grains and colourful vegetables, and combine it with nuts, high-quality oils and dairy products such as yogurt or fermented foods. And don't feel too bad if you have a currywurst every now and again. Exceptions are perfectly fine.

3. Take a break to boost your immune system

One of the key measures to prevent infections is washing your hands! Good hand hygiene is essential for an intact immune system. Constant stress is also a burden on our defence systems, though. Therefore, take a few minutes' break every now and then: breathe in and out slowly, open the window, circle your shoulders. Anything that eliminates stress has a positive effect on your immune system. And if you feel like a snack, choose nuts or fruit and vegetables rich in vitamin C such as berries, peppers or citrus fruits.

4. Evening immune-boosting programme

Try to exercise in the open air in the evening if possible, as your immune cells are activated especially well during outdoor sports in the winter. Make sure you don't push yourself too far, though. If you go over the top, the sports activity does you more harm than good: if you overstrain yourself, instead of strengthening your immune system, your body will be more susceptible to infections after exercising, a phenomenon which is also known as the "open window effect". A trip to the sauna after working out is particularly good in the winter. And pep up your dinner with some chillies once in a while. They have an antibacterial and anti-inflammatory effect and stimulate the blood supply to the mucosa.

5. A good night's sleep

Night is when our body recovers, our cells regenerate and we gather new strength for the next day. As a good night's sleep is vital to our immune system and sleep protects us from pathogens, make sure that you get enough sleep and that you sleep well. About seven hours of sleep is ideal. That means you're well prepared for the next day.



Up to 200 euros for certified health courses per year

Whether it's exercise, healthy eating or stress management: Find a certified health course that's right for you – online or in your area.



Find out more:

www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Thorsten Noll

Employee Corporate Health Management

thorsten.noll@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.