

Die Jahreszeiten und das Immunsystem

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom November 2009

Der Sommer ist für unsere Gesundheit aus vielen Gründen eine gute Jahreszeit. So lange wir bei heißem Wetter genügend trinken! Der Sonnenschein hilft unserem Stoffwechsel. Wichtige Vitalstoffe wie Vitamin D kann unser Körper nur bilden, wenn er genügend Licht bekommt. Auf den Märkten gibt es im Sommer reichlich ganz frisches Obst und Gemüse. Darin steckt noch alles, was die Natur an Gutem zu bieten hat.

Im Herbst ändert sich das. Die Tage werden kürzer, wir ernähren uns wieder mehr von Treibhausprodukten oder lange gelagertem Obst. Auch kaltes und feuchtes Wetter ist weder gut für den Körper noch die Seele. Wenn der Körper nun nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe zur Verfügung hat, kommt sozusagen Sand ins Getriebe des Immunsystems. Sie merken das, wenn Sie immer wieder von kleineren Infekten heimgesucht werden.

Die kalte Jahreszeit bedeutet Stress für den Körper. Kälte und Nässe, Regen und Schnee, weniger Licht und Sonne und weniger frische Lebensmittel, das alles kann auch das Immunsystem belasten. Die richtige Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen- Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sowie die zusätzliche Stärkung des Immunsystems mit natürlichen Methoden ist deshalb zur Prävention besonders wichtig.

Im Frühling werden die Sonnenstrahlen zwar wieder intensiver und die Wärme kehrt zurück, doch Ihr Immunsystem kann trotzdem geschwächt werden. Die Zeit von Heuschnupfen und allergischen Reaktionen bricht an. Stärken Sie auch hier Ihr Immunsystem, so dass gar keine Überreaktionen auftreten können.

Hier ist nach natürlich ein innerlicher Frühlingsputz gefragt. Junge Löwenzahnblätter im Salat schätzt auch Ihre Leber, Birkenblättersaft reinigt die Niere und Bärlauch stärkt zusätzlich Ihr Immunsystem.

Zink und Selen sind zwei Stoffe, die für das Funktionieren Ihres Immunsystems entscheidend sind. Die beiden sind an über 100 verschiedenen Vorgängen bei der Immunabwehr beteiligt. Sie sollten deshalb darauf achten, Ihren Zink- und Selen-Spiegel in Ordnung zu halten. Zink findet sich vor allem in Leber, Linsen und gelben Erbsen. Selen kommt in verschiedenen Nüssen, v.a. Paranüssen, und in Fisch vor.

Vitamin A erhöht die Aktivität der „Killerzellen“. Vitamin B steigert die Bereitschaft des Immunsystems, Vitamin C bewirkt eine grundlegende Stärkung des Immunsystems, Vitamin E steigert die Einsatzbereitschaft des Immunsystems insbesondere bei älteren Menschen. Alle diese Vitamine haben natürlich noch andere Funktionen, auf die ich hier aber nicht eingehen möchte.

Sollte es Sie trotzdem „erwischen“, hier einige Tipps: Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, zwei bis drei Liter Tee (Lindenblüten oder Holunderblüten bei Fieber), Mineralwasser oder Fruchtsäfte. Gegen Fieber kann auch ein Wadenwickel helfen. Sorgen Sie für eine ausreichend feuchte Raumluft (Wäsche statt im Tumbler auf dem Ständer im Raum trocknen lassen). Helfen Sie Ihrem Körper durch Ruhe. Schränken Sie Genussgifte ein, diese belasten Ihr Immunsystem das ganze Jahr über. Sorgen Sie für genügend Wärme Ihres Körpers, vor allem warme Füße.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Winter, der Sie nicht abhalten soll, täglich ins Freie zu gehen.