

ABC für das Immunsystem

Was Sie im Herbst tun sollten

Das typische nasskalte Wetter im Herbst belastet unser [Immunsystem](#) und verleitet uns dazu, weniger an die frische Luft zu gehen. Jedoch werden durch den Aufenthalt in geheizten Räumen unsere Schleimhäute ausgetrocknet, sodass Viren und [Bakterien](#) leichter zuschlagen können. „Zum Glück gibt es trotz dieser Hindernisse viele Möglichkeiten, die körpereigene Abwehr zu unterstützen“, erklärt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Beratung und das [Immunsystem](#) unterstützende Mittel erhalten Sie in jeder Apotheke vor Ort.

Die körpereigene Abwehr ist komplex

Zum angeborenen Immunsystem gehören Haut, Schleimhäute, Nasenhaare und [Flimmerhärchen](#) auf der Bronchialschleimhaut. Wie eine Rüstung wehren sie Angriffe von außen ab. Die Magenschleimhaut, der Darm und eine Vielzahl von Zellen im Körper verstärken die Abwehr im Körperinneren. Im Laufe unserer ersten Lebensjahre wird das Immunsystem durch Impfungen und durchgemachte Infektionen immer spezifischer. Sie wirken wie ein Training, bei dem sich die sogenannte erworbene Abwehr Viren und [Bakterien](#) „merkt“, um bei einer erneuten Begegnung mit ihnen besser vorbereitet zu sein.

A - Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf an Vitamin A und allen Aminosäuren

Vitamin A: Die Karotte ist bekannt als Vitamin-A-Spender, aber auch in vielen anderen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist das Vitamin enthalten. Als [Nahrungsergänzungsmittel](#) darf es nicht überdosiert werden. Ob Sie einen Bedarf an zusätzlichem Vitamin A haben, können Sie in Ihrer Apotheke vor Ort besprechen.

Aminosäuren: Auch [Aminosäuren](#), von denen es viele Arten gibt, unterstützen das Immunsystem. Jedes Lebensmittel enthält eine andere Kombination von Aminosäuren, daher ist Vielfalt auf dem Teller das A und O.

B - Vitamin B: Der Gruppe der B-Vitaminen wird eine zentrale Rolle für das Immunsystem zugeschrieben. Zu beachten ist, dass das wichtige Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Produkten enthalten ist. Über eine ergänzende Versorgung berät Sie gern das Team in der Apotheke vor Ort.

C - Vitamin C: Das Vitamin aus den Citrusfrüchten und anderem Obst und Gemüse kann nicht überdosiert werden. Ein Zuviel wird mit dem Urin ausgeschieden.

Chlorhexidrin in einer Lösung zum Gurgeln stärkt die Abwehr der Mund- und Rachenschleimhaut.

Corona-Impfung: Die dreifache Corona-[Impfung](#) schützt nicht vor der Ansteckung, jedoch sind die Verläufe deutlich milder. Personen mit Vorerkrankungen wird zu einer vierten Corona-Impfung geraten.

D - Vitamin D wird vom Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes gebildet. Im Herbst und Winter leeren sich nach und nach die körpereigenen Speicher vom Sommer. Bei bestimmten Personengruppen kann die Einnahme eines ergänzenden Vitamin-D-Präparates sinnvoll sein.

Desinfektion: Zahlreiche Krankheiten werden durch Schmierinfektion über die Hände verbreitet. Dazu gehören insbesondere Magen-Darm-Infektionen. Aber auch Erkältungen, Influenza und Corona können über Flächen oder Hände, z.B. nachdem man in die Hand geniest hat, übertragen werden. Die Händedesinfektion ist inzwischen Teil unserer Hygiene geworden.

E - Eisen: Eisenmangel, der beispielsweise bei Vegetariern oder menstruierenden Frauen auftreten kann, macht den Körper anfällig für Infektionen. In der Apotheke sind Eisentabletten rezeptfrei erhältlich.

Ernährung: Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein und viel Obst und Gemüse enthalten, außerdem tierische Produkte in nicht zu großen Mengen. Zucker und Alkohol hingegen sind nicht so gut für das Immunsystem.

F - Fisch und Fleisch: Tierische Lebensmittel enthalten jeweils verschiedene Kombinationen von unterschiedlichen Nährstoffen, die das Immunsystem stärken. In Maßen genossen sind sie Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

G - Gemüse: Je mehr Abwechslung auf dem Teller, desto besser, denn alle Arten von Gemüse enthalten unterschiedliche Kombinationen von Vitaminen und Nährstoffen.

Gripeschutzimpfung: Oktober und November sind die Monate für eine Gripeschutzimpfung. Im Gegensatz zu einer Erkältung ist die echte Grippe, die Influenza, gefährlich. Wie bei einer [Corona-Infektion](#) können die Symptome sehr stark sein. Ein plötzlich einsetzendes Krankheitsgefühl, hohes Fieber, Halsschmerzen und trockener Husten, begleitet von starken Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen charakterisieren eine Influenza. Nur wer gegen Corona und Grippe geimpft ist, hat den optimalen Schutz. Besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen, Personen ab 60 Jahren sowie Personal und Bewohner in Pflegeheimen und sonstigen Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr.

H - Händewaschen: Hände sind die Hauptübertragungsquelle für Erkältungserreger. Auch Coronaviren und weitere Krankheitserreger werden über die Hände übertragen. Es kann sogar zu indirekten Infektionen über Gegenstände, die wir anfassen, kommen wie Türgriffe oder Haltestangen in Bus und Bahn. Händewaschen mit Seife oder Waschlotion reduziert die Anzahl der Keime deutlich.

Honig: Honig wirkt wie ein Immunbooster durch seine Inhaltsstoffe Vitamin C, [Kalzium](#), Magnesium, Eisen und Natrium.

I - Ingwer: Die beliebten Ingwershots sind tatsächlich gut für das Immunsystem. Ingwer bringt den Kreislauf in Schwung und aktiviert den Stoffwechsel und das molekulare Abwehrsystem im Speichel. Die [Antioxidantien](#) im Ingwer stimulieren die Krankheitsabwehr. Um sicherzugehen, dass ausreichend Ingwer enthalten ist, kann man seine Ingwershots selbst herstellen.

J - Jogging: Bewegung an der frischen Luft trainiert das Abwehrsystem und wirkt außerdem stressreduzierend. Da Stress das Immunsystem belastet, hilft Sport wie Jogging oder Nordic [Walking](#) also gleich zweifach.

K - Kapuzinerkresse: [Extrakt](#) aus der Kapuzinerkresse gehört zu den pflanzlichen Arzneimitteln, die Erkältungen vorbeugen können.

L - Lüften: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute in Mund und Nase aus und macht sie dadurch anfälliger für Erkältungen. Regelmäßiges Stoßlüften hilft, das Raumklima zu verbessern.

M - Meerrettich: Meerrettichwurzelextrakt aus der Apotheke hilft Erkältungen vorzubeugen.

N - Nasendusche: Einen intensiven Schutz vor Erkältungen stellt die tägliche Nasenspülung mit einer 0,9-prozentigen Salzlösung dar. Die praktischen Sets mit einer Nasendusche und dem portionierten Salz gibt es in der Apotheke. Für unterwegs gibt es Nasensprays mit Meersalz rezeptfrei in der Apotheke.

O - Obst: Obst dient als zuverlässiger Lieferant von Vitaminen. Vergessen wird manchmal, dass Obst auch viel Fruchtzucker und Fruchtsäure enthält, die bei übermäßigem Verzehr Zähnen und Magen schaden können.

P - Park: Ein Spaziergang durch den Park in der Mittagssonne hilft den für das Immunsystem schädlichen Stress abzubauen und hebt die Laune.

Q - Q-10 ist ein Coenzym, das in unseren Körperzellen das Immunsystem aktiviert. Es ist in vielen Lebensmitteln wie Leber, Fisch, Ei, Butter, Nüssen und Pflanzenölen enthalten und kann vom Körper selbst gebildet werden, sodass ein Mangel kaum vorkommt.

R - Rauchen: Rauchen erhöht den Bedarf an Vitamin C und belastet das Immunsystem.

S - Salbeiextrakt: Durch eine Mundspülung mit Salbeiextrakt aus der Apotheke kann die Einnistung von Erkältungserregern verhindert werden.

T - Tierische Nahrungsmittel: In Maßen genossen, tragen tierische Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Ei, Leber, Fleisch und Fisch zur Versorgung mit Mineralstoffen bei und unterstützen so unser Immunsystem.

U - UV-Strahlung: Für die Bildung von Vitamin D braucht unser Körper Sonnenlicht. Im Winter ist die Sonneneinstrahlung nicht ausreichend, um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzuregen. Daher muss der Vitamin-D-Speicher des Körpers möglichst im Frühjahr und Sommer aufgefüllt werden.

V - Vitamine: Die Einnahme von Vitaminpräparaten kann und sollte nie eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Die Landesapothekerkammer Hessen rät, sich zu einer unterstützenden Nahrungsergänzung vorab beraten zu lassen. Ob eine Unter- oder Mangelversorgung vorliegt, lässt sich nicht pauschal feststellen. Bei Unsicherheiten kann nur eine Blutuntersuchung Aufschluss geben.

W - Wechselduschen: Die Unterschenkel abwechselnd warm und kalt zu duschen, trainiert das Immunsystem. Dabei sollte die letzte Spülung mit kaltem Wasser sein.

X- und Y-Chromosomen: Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer ein X- und ein Y-Chromosom. Dieser Unterschied wirkt auf die Konzentration der Geschlechtshormone, welche wiederum Einfluss auf das Immunsystem haben. Männer sind etwas anfälliger für virale Infektionen, Frauen erkranken häufiger an Autoimmunerkrankungen und reagieren stärker auf Impfstoffe.

Z - Zink: Zink ist ein essentielles Spurenelement, das die Abwehr stärkt und hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Bei der Einnahme von Zink als [Nahrungsergänzungsmittel](#) sind Wechselwirkungen mit anderen Nahrungsmitteln möglich, daher sollte man sich zum Einnahmezeitpunkt in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

Zitronen: Der Saft der Zitrone enthält reichlich Vitamin C. Zitronenwasser wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Da Vitamin C hitzeempfindlich ist, sollte das Zitronenwasser nicht zu heiß sein.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.

DDP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“