



# Gesund durch den Herbst: Fünf Tipps für ein starkes Immunsystem

Auch wenn der Herbst bisher recht warm war – die Zeiten lauer Abende auf dem Balkon oder im Garten sind vorbei. Stattdessen: Langsam sinkende oder auch stark schwankende Temperaturen, mehr Regen und zügige Winde. Das belastet unser Immunsystem. Denn auch wenn der Wetterumschwung allein keine Erkältung hervorruft, schwächt er den Körper. Kälte beispielsweise hemmt die Durchblutung, der Transport von Antikörpern und Abwehrzellen wird erschwert, Viren gelangen schneller in den Körper. Aber es gibt ein paar einfache Tricks, wie wir unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken können:

## 1. Gesund ernähren

Klar, der Tipp schlechthin für ein gutes Leben darf natürlich nicht fehlen: eine gesunde Ernährung. Hier gilt es, vor allem auf regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten zurückzugreifen, da diese nicht lange transportiert oder gelagert werden müssen. Wertvolle Nährstoffe, die das Immunsystem stärken, bleiben auf diese Weise enthalten. Dazu zählen zum Beispiel alle Arten von Wurzelgemüse und Kohl. Zwiebeln und Knoblauch geben dem Essen nicht nur das besondere Etwas, sondern sind auch bekannt für ihre antibakterielle Wirkung. Ein Mangel an Vitamin D ist typisch für Herbst und Winter, denn es wird vom Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst hergestellt – und das ist in den späten Monaten des Jahres bekanntlich knapp. Der Verzehr von Fisch, Ei oder Pilzen kann einem Vitamin-D-Defizit vorbeugen. Apropos wenig Sonnenlicht: Ein Mangel begünstigt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, was uns träge und antriebslos macht. Über alle Arten von Nüssen können wir die Aminosäure Tryptophan aufnehmen, die wiederum Serotonin produziert, was dabei hilft, dass sich unsere Stimmung wieder aufhellt.

## 2. Regelmäßig bewegen

Weil das Sonnenlicht in Herbst und Winter weniger wird, ist viel Bewegung an der frischen Luft besonders wichtig. Ob sportliches Laufen oder ein kleiner Spaziergang: Bewegung macht fit, denn sie reguliert den Stoffwechsel und hält den Blutdruck im Normalbereich. Und: Wir nehmen mehr Serotonin – den Stimmungsaufheller – auf! Wer dafür am Tag keine oder nur wenig Zeit hat, sollte sich nicht in dunklen Räumen aufhalten. Ein Fensterplatz im Büro kann bereits helfen, dass die Stimmung steigt und wir uns gesünder fühlen.

## 3. Viel Wasser trinken

Viel Flüssigkeit, am besten Wasser, hilft nicht nur im Sommer. Auch in den kalten Jahreszeiten sind mindestens zwei Liter Wasser am Tag unverzichtbar, weil es unsere Schleimhäute feucht hält. Wenn sie hingegen trocken sind, bieten sie den perfekten Nährboden für Bakterien, die sich dann leicht vermehren können. Denn ohne ausreichend Flüssigkeit werden Bakterien nicht abtransportiert. Wer Wasser nicht zu seinen bevorzugten Getränken zählt, kann alternativ ungesüßten Tee trinken. Heiß serviert heizt er außerdem von innen, besonders mit scharfen Zutaten wie Kurkuma und Ingwer, die auch die Verdauung anregen und entzündungshemmend wirken. Eine gute Maßnahme, um trockenen Schleimhäuten vorzubeugen: täglich mehrmals die Fenster öffnen und gut durchlüften. So lässt sich trockener Heizungsluft effektiv entgegenwirken.

## 4. Ausreichend schlafen

Klingt einfach, hat aber einen großen Effekt: Ein langer, guter Schlaf beugt einer Schwächung des Immunsystems hervorragend vor. „Lange“ bedeutet rund sieben bis acht Stunden – das reicht den meisten Menschen bereits aus, damit sich der Körper erholt. Er schüttet dann weniger Stresshormone aus, die das Immunsystem beeinträchtigen und vermehrt entstehen, wenn wir dauerhaft nicht ausgeschlafen sind. Aber: Die Schlafdauer, die der Körper braucht, um sich optimal zu erholen, fällt individuell unterschiedlich aus. Sieben bis acht Stunden sind daher ein Durchschnittswert, jedoch keine grundsätzliche Empfehlung.

## 5. In die Sauna gehen oder wechselduschen

Wichtig für den Schutz des Immunsystems ist eine gute Regulation der körpereigenen Temperatur. Die lässt sich mit regelmäßigen Saunabesuchen optimieren: Der Körper wird so darauf trainiert, Wärme im Körper zu halten und kann Kälte von außen – wie im Herbst und Winter – besser ausgleichen. Wer nicht in die Sauna gehen möchte oder kann, nutzt alternativ das Wechselduschen mit warmen und kalten Wasser, das einen ähnlichen Effekt hat.

---

### Bildquellen

- emma-simpson-mNGaaLeWEp0-unsplash.jpg: Bildquelle: unsplash.com
- 231114\_Ratgeber\_Immun.jpg: Bildquelle: HanseMerkur