

Immunsystem stärken: Was wirkt? Was nicht?

Ob Sport, Sauna oder Fasten – viele von uns haben Strategien, mit denen sie ihr Immunsystem stärken möchten. Doch verhelfen diese tatsächlich zu einem robusten Immunsystem oder sind das lediglich Mythen?

Text: Manuela Britschgi
Bilder: iStock, USZ



Claudia Witt,
Direktorin des Instituts
für komplementäre und
integrative Medizin



Lukas Frischknecht,
Assistenzarzt der Klinik
für Immunologie



Nahrungsergänzungsmittel

Lukas Frischknecht: Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen ist wichtig, auch für das Immunsystem. Bei gesunden Menschen reicht aber eine ausgewogene Ernährung, um den täglichen Bedarf zu decken. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig.



Fasten

Lukas Frischknecht: Darm und Immunsystem – hängt das zusammen? Ja! Rund 70 Prozent unserer Immunzellen befinden sich im Darm. Durch Heilfasten wird die Zellerneuerung angeregt. Wie und ob dies die Immunantwort positiv beeinflusst, ist derzeit Gegenstand intensiver Forschung.



Superfood

Claudia Witt: Es wäre zu schön, um wahr zu sein, aber das eine, heilbringende Lebensmittel gibt es nicht. Äpfel, Ingwer, Gojibeeren usw. haben zwar alle gesunde Inhaltsstoffe. Um das Immunsystem zu unterstützen, braucht es aber eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Gemüse, Früchten und Ballaststoffen.



Stress reduzieren

Claudia Witt: Ist man chronisch gestresst, wird das Immunsystem gedrosselt und das Infektionsrisiko steigt. Leider lässt sich Stress aber nicht immer vermeiden. Bei andauernden Belastungssituationen ist daher ein individueller Ausgleich durch Entspannungsübungen und/oder Sport besonders wichtig.



Schlaf

Lukas Frischknecht: Im Schlaf wird der Superstar unter den Abwehrzellen gebildet: die T-Zelle. Ausreichender und guter Schlaf hat also Einfluss auf immunologische Funktionen. Die Wissenschaft steht aber noch ganz am Anfang, was die Zusammenhänge von Schlaf und Immunsystem betrifft. Hier dürfte noch viel kommen.



Sport

Claudia Witt: Sport mit moderater Dauer und Intensität stärkt das Immunsystem, während Leistungssport die Infektanfälligkeit sogar verstärken kann. Je nachdem, wie man Sport treibt, lassen sich aber auch Stresshormone abbauen, was sich ebenfalls positiv auf unser Immunsystem auswirkt.



Sauna

Lukas Frischknecht: Ob Sauna oder das Bad im Eisse: Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise, dass sich extreme Temperaturen positiv auf das Immunsystem auswirken. Gesund ist es aber trotzdem, weil die Durchblutung angeregt wird. Bei einer akuten Erkrankung sollte jedoch auf den Saunagang verzichtet werden, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten.