

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 1-2

Artikel: Fit und immun
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981508>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fit und immun

Am Immunschutz ist der gesamte Körper beteiligt – unser Abwehrsystem funktioniert in einer Art Verbund. Wer über diese «Immun-Anatomie» Bescheid weiss, kann die Organe und Abläufe gezielt unterstützen.

Text: Andrea Pauli

Unser Immunsystem ist eine komplexe Sache und besteht aus verschiedenen Komponenten, die gemeinsam für eine funktionierende Krankheitsabwehr sorgen. Haut und Schleimhaut z.B. dienen als schützende Barriere, Enzyme im Speichel und in der Tränenflüssigkeit töten eindringende Krankheitserreger ab; auch die Säure im Magen tut das. Ist es Krankheitskeimen dennoch gelungen, in unseren Körper einzudringen, schützt uns ein raffiniertes Abwehrsystem vor dem Krankwerden. Unter der Voraussetzung natürlich, dass die Erreger auch als «fremd» erkannt werden. Dieses Erkennen lernt unser Immunsystem bereits vor der Geburt – dank der angeborenen Abwehr. Sie wird

ergänzt durch das erworbene Immunsystem, das uns eine sehr gezielte Abwehr jedes beliebigen Fremdkörpers und auch neu entstandenen Erregers erlaubt. Das erworbene Immunsystem braucht allerdings einige Zeit, bis die Abwehr ausreichend gerüstet ist, um Angreifer unschädlich machen zu können. Währenddessen hält das angeborene Immunsystem die Stellung.

Es ist schon beachtlich, an wie vielen Orten unseres Körpers Zellen und Botenstoffe mit der Immunantwort beschäftigt sind bzw. Antikörper gebildet werden – unsere Übersicht auf den beiden nächsten Seiten verschafft Ihnen einen Eindruck davon. ▶▶▶

Die «Immun-Anatomie»

Tränen, Speichel

Tun was? Beide Flüssigkeiten enthalten bakterienhemmende Enzyme, welche dazu beitragen, das Infektionsrisiko zu verringern.

Tut gut: Öfter mal blinzeln tagsüber, um die Hornhaut des Auges permanent mit Tränenflüssigkeit zu benetzen. Bei jeder Mahlzeit langsam und bedächtig kauen, um den Speichelfluss anzuregen.

Leber

Tut was? Leistet wertvollen Beitrag zur Immunfunktion, reinigt und entgiftet (vgl. Artikel S. 10); enthält grosse Anzahl von Immunzellen (Phagozyten, «Fresszellen»).

Tut gut: Regelmässig Bitterstoffe (z.B. Artischocken) verzehren sowie frische, vitalstoffreiche Ernährung.

Lymphgefässe und -knoten



Tun was? Die Lymphflüssigkeit ist entscheidend für den Transport von infektionsbekämpfenden weissen Blutkörperchen. In den Lymphknoten wird die Lymphflüssigkeit gereinigt; Viren und Bakterien werden vernichtet.

Tut gut: Bewegung und tiefes Atmen aktivieren die Lymphgefässe; reichlich trinken hilft, den Stoffaustausch zu fördern. Effektiv gefördert wird das Lymphsystem durch eine fachgerechte Lymphdrainage.

Verdauungstrakt

Tut was? Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Dünn- und Dickdarm, knapp 80 Prozent aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Die Zusammensetzung der Darmbakterien ist für die körpereigenen Abwehrkräfte von grosser Bedeutung.

Tut gut: Gesunde Proteine und Fette zu sich nehmen: Omega-3- und einfach gesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Mandeln, Fisch); naturbelassene Nahrungsmittel wählen, Vollkornprodukte bevorzugen, Probiotika (z.B. Joghurt, Kefir) und Präbiotika (z.B. Löwenzahnwurzeln, Chicorée) regelmässig in den Speiseplan aufnehmen.

Knochenmark

Tut was? «Wiege» der Immunzellen, hier werden die meisten Abwehrzellen gebildet und vermehrt.

Tut gut: Für grosse Nährstofffülle mittels ausgewogener Ernährung sorgen, auf Eisenspiegel achten, ausreichend trinken, regelmässig bewegen.





Rachenmandeln

Tun was? Sie sind das Herzstück des lymphatischen Rachenrings und eine erste Abwehrbarriere gegen Keime.

Was tun? Nutzen und Schaden einer möglichen OP gut abwägen, insbesondere vor dem sechsten Lebensjahr. Bei wem sie bereits entfernt wurden: Rachenschleimhäute durch viel trinken feucht halten. Regelmässig mit Salzwasser gurgeln.



Milz


Tut was? Sie bildet und speichert u.a. verschiedene Abwehrzellen; Fresszellen in der Milz dienen als Filter für Erreger, die in die Blutbahn gelangen.

Tut gut: Schonend gegarte, frische Lebensmittel, gründliches Kauen, langsames Essen, Gewürze wie Koriander, Kardamom und Zimt; regelmässige Bewegung (z.B. «Katzenbuckel» im Vierfüsslerstand).

Haut

Tut was? Als grösstes Organ ist sie die erste Barriere gegen Krankheitserreger.


Tut gut: Mit natürlichen Fetten (z.B. Sheabutter) pflegen, viel Obst und Gemüse (Vitamin C!) verzehren, mindestens zwei Liter stilles Wasser pro Tag trinken.



Thymus

Tut was? Ist besonders in jungen Jahren wesentlich für Aufbau und Prägung der körpereigenen Abwehr zuständig («Schule der Körperpolizei»); Hauptaufgabe ist die Bildung und Differenzierung von T-Lymphozyten (weisse Blutkörperchen). Durch den Alterungsprozess schrumpft der Thymus.

Tut gut: Ausreichende Zufuhr von Zink und den Vitaminen C und B6.



Lungen

Tun was? Die Schleimhautzellen in der Lunge steuern entscheidend das Immunsystem: Über bestimmte Botenstoffe können sie Entzündungsprozesse abmildern oder verstärken.

Tut gut: Moderates Ausdauertraining an der frischen Luft und gezielte Atemübungen (Anleitungen gibt es z.B. auf Lungensport-Portalen im Internet). Auch lautes Summen oder Singen ist förderlich.



Blutkreislauf

Tut was? Trägt gemeinsam mit der Lymphflüssigkeit dazu bei, Zellen und Proteine des Immunsystems durch den Körper zu transportieren. Eine hohe Anzahl weisser Blutzellen zeigt, dass aktiv gegen eine Infektion gekämpft wird.

Tut gut: Bewegung/Ausdauersport an der frischen Luft.

