

## Gesundheitstipp

# In fünf Schritten zu einem stärkeren Immunsystem

Wenn der Herbst vor der Tür steht, geht auch die Erkältungszeit los. Gut, wenn wir mit einem starken Immunsystem die kältere Jahreszeit begrüßen und uns nicht gleich die erste Erkältungswelle erwischt. Wie das geht? Unser Immunsystem ist ein komplexes Zusammenspiel aus verschiedenen Schutzbarrieren wie Haut, Schleimhäuten oder Abwehrzellen, die verhindern, dass Bakterien und Viren in den Körper eindringen und uns krank machen. Dieser intelligente Schutz leistet uns wertvolle Dienste – und wir können ihn aktiv unterstützen! Etwa durch ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung, ausreichend Schlaf und weniger Stress. Und mit diesen fünf Tipps geht das sogar im prall gefüllten Arbeitsalltag.

## Hier sind fünf Immunbooster-Tipps für jeden Tag

### 1. Gesunder Start in den Tag

Starten Sie morgens mit einer Wechseldusche, indem Sie abwechselnd heißes und kaltes Wasser einstellen. Beginnen Sie mit lauwarmem Wasser an Beinen und Armen und stellen das Wasser erst langsam kälter, um sich daran zu gewöhnen. Das macht wach und fördert die Durchblutung. Gönnen Sie sich zum Frühstück einen selbstgemachten Smoothie aus frischem Obst und Gemüse. Für den Extra-Vitaminkick sorgen vor allem grüne Smoothies, etwa mit Banane, Beeren, Mango, Spinat oder Gurke. Geben Sie gerne auch ein Stückchen Ingwer hinzu.

## 2. Mittagspause sinnvoll nutzen

Mittagspause heißt nicht umsonst „Pause“: Gehen Sie, wenn möglich, an der frischen Luft spazieren. Das wirkt entspannend und bringt den Kreislauf in Schwung. Und wussten Sie, dass rund 70 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems in der Darmschleimhaut sitzen? Gönnen Sie sich daher ein ausgewogenes, vielleicht sogar selbstgekochtes Mittagessen, das fördert eine gesunde Darmflora: Greifen Sie zu Ballaststoffen aus Vollkornprodukten und buntem Gemüse, kombinieren Sie diese mit Nüssen, hochwertigen Ölen und Milchprodukten wie Joghurt oder fermentierten Lebensmitteln. Und setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn es dann doch mal die Currywurst wird. Ausnahmen sind völlig in Ordnung.

## 3. Immunbooster für Zwischendurch

Eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Infektionen: Hände waschen! Eine gute Handhygiene ist für ein intaktes Immunsystem zentral. Aber auch Dauerstress belastet unsere Abwehrsysteme. Nehmen Sie sich daher zwischendurch immer wieder ein paar Minuten und atmen tief durch, öffnen das Fenster, kreisen die Schultern. Alles, was Stress rausnimmt, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Und beim Snacken am besten zu Nüssen und Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse greifen, etwa Beeren, Paprika oder Zitrusfrüchte.

## 4. Abendliches Immunprogramm

Planen Sie abends möglichst Bewegung an der frischen Luft ein, denn gerade beim Outdoor-Sport im Winter werden Immunzellen aktiviert. Aber achten Sie auf moderate Bewegung und povern Sie sich nicht völlig aus. Denn ist die Anstrengung zu groß, bewirkt Sport das Gegenteil: Statt das Immunsystem zu stärken, ist der Körper nach dem Sport besonders anfällig für Infektionen, bekannt auch als „open window“-Effekt. Ein Saunagang nach der Bewegungseinheit tut im Winter besonders gut. Und würzen Sie Ihr Abendessen auch gerne mal mit Chillies. Diese wirken antibakteriell sowie entzündungshemmend und regen die Durchblutung der Schleimhäute an.

## 5. Erholsame Nachtruhe

Nachts erholt sich unser Körper, die Zellen regenerieren sich und wir sammeln neue Kraft für den nächsten Tag. Weil erholsamer Schlaf zentral für unser Immunsystem ist und Schlaf uns vor Krankheitserregern schützt, achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine entspannte Nachtruhe. Etwa sieben Stunden Schlaf dürfen es gerne sein. Dann sind Sie gut gewappnet.



### Nutzen Sie jährlich bis zu 200 Euro für zertifizierte Gesundheitskurse

Egal ob Bewegung, gesunde Ernährung oder Stressbewältigung: Finden Sie den für sich passenden, zertifizierten Gesundheitskurs – Online oder vor Ort.



Mehr Infos unter:  
[www.barmer.de/gesundheitskurssuche](http://www.barmer.de/gesundheitskurssuche)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[thorsten.noll@barmer.de](mailto:thorsten.noll@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.