

# 7 TAGE IMMUNSYSTEM AUFBAUKUR

STÄRKE JETZT DEIN IMMUNSYSTEM!



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
<b>Ernährung</b>	<b>2</b>
Mindestens fünf verschiedene Obstsorten, die dir schmecken	2
Mindestens vier verschiedene Gemüsesorten, die dir schmecken	3
Generell ausgewogene und gesunde Nahrung für die ganze Woche	4
Tee	5
Ingwer	5
Aminosäuren	5
Nahrungsergänzungsmittel	5
Desinfektionsmittel	6
Pflanzliche Medikamente (optional)	6
<b>Sport</b>	<b>7</b>
<b>Schlaf</b>	<b>8</b>
<b>Mindset</b>	<b>8</b>
<b>Nikotin / Alkohol Verzicht</b>	<b>9</b>
<b>Flüssigkeit</b>	<b>10</b>
<b>Warm baden</b>	<b>10</b>
<b>Weitere Tipps</b>	<b>11</b>
<b>Immunsystem Booster</b>	<b>12</b>
Ingwer Shots mit Zitrone	12

Um unser Immunsystem zu stärken, müssen wir erstmal ein paar Vorbereitungen treffen.

Nachfolgend findest du Informationen zu den verschiedenen Bereichen, die wichtig für die Stärkung deines Immunsystems sind.

# Ernährung

“Du bist was du isst !” - Unsere Ernährung ist sehr wichtig für unser Immunsystem.

Hier findest du eine Auswahl an gesunden Lebensmitteln und mehr.

*Tipp: Schnapp dir ein Blatt und einen Stift und schreibe direkt mit, was du kaufen möchtest.*

## Mindestens fünf verschiedene Obstsorten, die dir schmecken



Versuche verschiedene Obstsorten zu wählen, vielleicht auch welche, die du normalerweise nicht isst. Unser Körper braucht viele verschiedene Stoffe, die wir im Weiteren noch besprechen werden. Je vielfältiger du wählst, desto besser.

*Tipp: Du solltest mindestens ein Schalenobst wählen.*

## Mindestens vier verschiedene Gemüsesorten, die dir schmecken

*Hier ein paar Beispiele:*

### Platz 1: **Rote Beete**

Rote Beete wurde in einer Studie zu gesundem Gemüse auf den vorderen Rängen platziert. – Rote Beete enthält Kalzium, Kalium, Magnesium, Folsäure, Eisen und viele Vitamine. Damit ist rote Beete eine echte Bereicherung für eine gesunde Ernährung.

### Platz 2: **Hülsenfrüchte**

Neben dem pflanzlichen Eiweiß punkten die Hülsenfrüchte weiterhin mit Saponinen, die den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem unterstützen sollen.

### Platz 3: **Spinat**

Auch Spinat darf nicht in der Rangliste für gesundes Gemüse fehlen. Das Power-Gemüse ist besonders eisenreich und enthält unzählige Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe.

### Platz 4: **Tomaten**

Was viele nicht wissen: Tomaten gehören zu den besten Vitamin-C-Lieferanten. Außerdem enthalten Tomaten Lycopin, welches antioxidativ wirkt und den Organismus so vor Krankheiten schützt.

### Platz 5: **Paprika**

Die Paprika enthält unter anderem sogenannte Flavonoide, welche vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen sollen. Außerdem ist dieses gesunde Gemüse reich an Carotinoiden und wertvollem Vitamin C.

### Platz 6: **Möhren**

Möhren sind nicht nur sehr kalorienarm, sondern auch reich an Beta-Carotin und wichtigem Vitamin A, das vor allem für gesunde Augen und Haut notwendig ist.

### Platz 7: **Kiwi**

Aus Neuseeland, Italien oder Chile kommt die pelzige Exotin zu uns. Sie enthält deutlich mehr Vitamin C als sämtliche Zitrusfrüchte. Deshalb morgens oder zwischendurch auch mal eine Kiwi löffeln!

### Platz 8: **Zitronen**

Zitronen enthalten auch viel Vitamin C, was dein Immunsystem direkt stärkt. Man kann Zitronen gut in einen Tee pressen.

### Weitere positive Eigenschaften:

- Hemmen Entzündungen
- Bekämpfen Krankheitserreger
- Regulieren den Blutdruck
- Fördern die Verdauung

Obst und Gemüse sollte man saisonal und regional kaufen. Hier eine Übersicht:



## Generell ausgewogene und gesunde Nahrung für die ganze Woche

Das heißt: lieber frisch kochen als Tiefkühlkost, lieber Nüsse als Schokolade. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, sich abwechslungsreich und nach Möglichkeit saisonal zu ernähren. Es geht darum, seinen Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Das kann nur mithilfe einer großen Ernährungsvielfalt gelingen.

## Tee

Suche dir möglichst verschiedene Teesorten aus, wenn du keine mehr zu Hause hast. Trinken ist wichtig, weil es Schlackstoffe, Bakterien etc. aus deinem Körper heraus spült.

## Ingwer

Ingwer ist eines der gesündesten Nahrungsmittel der Welt und wird seit Jahrtausenden als Natur-Medizin genutzt. Die Wirkungen können auf die starken Antioxidantien, entzündungshemmende und therapeutisch wirksame Inhaltsstoffe (ätherische Öle), zurückgeführt werden. - natürliches Antibiotikum

## Aminosäuren

Aminosäuren sind für unseren Körper lebensnotwendig: Sie bilden die Grundbausteine aller Proteine, ohne die wir nicht leben könnten. Im Gegensatz zu den Energieträgern Kohlenhydrate und Fette enthalten Aminosäuren Stickstoff (N) und sind in der Lage Gewebe wie Organe, Muskeln, Haut und Haare zu bilden.

Leider können wir nicht alle Aminosäuren selbst herstellen, deswegen müssen wir die Essentiellen zu uns nehmen. Das machen wir zum Beispiel durch:

- Paranüsse
- Sesam
- Sojabohnen
- Eier
- Erbsen
- Walnüsse
- grünes Blattgemüse (Spinat)
- Brokkoli

## Nahrungsergänzungsmittel

Natürlich gibt es auch Aminosäure Präparate zu kaufen. [Hier findest du eine Übersicht auf Amazon.](#)

Weitere interessante Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems sind Zink, Eisen und Magnesium.

Ohne Zink läuft in unserem Körper wenig rund. Das Spurenelement ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und ein wertvoller Helfer bei der Abwehr von Krankheitskeimen, da es das Immunsystem stärkt. Mehr als 200 Enzyme sind auf Zink angewiesen. Das Element kommt in allen Körpergeweben und -flüssigkeiten vor, den größten Anteil weisen Muskulatur und Knochen mit 60 bzw. 30 Prozent auf. In manchen Produkten, wie dem Schalenobst (Pekannüsse) oder Austern und Fleisch, ist Zink enthalten. Jedoch kann man sich auch hier für die schnelle Stärkung einen Zinksaft oder Präparat aussuchen.

## Desinfektionsmittel

Die regelmäßige Reinigung von deinem Smartphone und z.B. Türklinken oder Lichtschaltern, welche häufiger genutzt werden, verhindert, dass du immer mit fremden Bakterien in Berührung kommst. Auch bei Bargeld muss man sich bewusst machen, dass dies ein häufiger Überträger von Bakterien und Viren ist.

## Pflanzliche Medikamente (optional)

Es gibt pflanzliche Medikamente die ein schwaches Gift beinhalten. Nehmen wir dies zu uns, unterstützt es den Körper bei der Erregerabwehr und stärkt unser Immunsystem. Bitte frage hierzu bei deinem Arzt oder Apotheker nach:

- [Imupret](#)
- [Meditonsin](#)
- [Engystol](#)

Natürlich kannst du dir diese [Medikamente hier](#) online bestellen, aber bitte denke auch daran, die lokalen Apotheken zu unterstützen. Hier erhältst du meist eine kostenlose Beratung dazu.

Wenn du vom Einkauf zurück kommst, solltest du zuallererst deine Hände mit Seife waschen und gründlich abtrocknen. Auch das stärkt dein Immunsystem. Je weniger fremde Bakterien an dich herankommen, desto besser kannst du es aufbauen. Auch sollte man sich angewöhnen, so wenig wie möglich mit der Hand ins Gesicht zu fassen.

# Sport

Eine gesunde Ernährung alleine reicht nicht aus um das Immunsystem maximal zu stärken. Auch regelmäßige Bewegung und frische Luft sind wichtig für deinen Körper. Denn regelmäßiges sportliches Training

- hält das Herz-Kreislauf-System fit,
- stärkt unter anderem das Immunsystem und
- kann einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen.

Doch wer es mit der körperlichen Belastung übertreibt, für den kann Sport auch ungesund sein. Die Folge einer zu hohen Belastung können Muskelkater, aber auch Sportverletzungen wie Meniskusschäden, Kreuzbandrisse oder Bänderdehnungen sein. Ungesund ist Sport außerdem, wenn der Körper nach einer Belastung nicht genügend Zeit zum Regenerieren bekommt.

Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt die Herzmuskulatur – das Herz kann somit ökonomischer arbeiten. Dank der gestärkten Muskulatur kann das Herz nämlich bei jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen und muss somit seltener schlagen. Dadurch wird das Herz geschont und der Herzmuskel kann in den Pausen zwischen zwei Schlägen besser durchblutet werden.

Durch regelmäßige Bewegung werden außerdem die Blutgefäße elastisch gehalten – der Widerstand in den Gefäßen verringert sich und das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck sinkt.

Sport soll unsere geistige Leistungsfähigkeit zum einen durch eine verbesserte Durchblutung steigern. Ist das Gehirn besser durchblutet, wird es mit mehr Nährstoffen und mehr Sauerstoff versorgt.

Zum anderen soll das Gehirn durch regelmäßiges sportliches Training aber auch verjüngt und wieder effektiver genutzt werden können.

Wir empfehlen verschiedene Sportaktivitäten zu probieren und sich für diejenige zu entscheiden, die einem am meisten gefällt.

# Schlaf

Im Jahr 2019 haben deutsche Forscher einen entscheidenden Signalweg vom Schlaf hin zu guten Abwehrkräften entdeckt.

Demnach unterstützt Schlaf die Arbeit bestimmter Abwehrzellen, der T-Zellen. Diese heften sich ganz spezifisch an befallene Körperzellen und zerstören sie. „Einfach nur Hinlegen ist auch gut, aber Schlafen ist besser“, sagte Tanja Lange von der Universität Lübeck.

Akuter Schlafmangel dagegen hemmt über spezielle Botenstoffe diesen Pfad, wie das Team der Uni Lübeck und Tübingen belegte. Bereits drei Stunden Schlafmangel können demnach das Immunsystem beeinträchtigen.

Die Hormonkonstellation während des Schlafes fördert die Ausbildung des Immunsystems und die Immungedächtnisbildung.

Die T-Zellen sind Hauptspieler im Immunsystem. Wenn sie eine von Krankheitserregern befallene Zelle wittern, aktivieren sie Haft-Proteine mit denen sie ihr Ziel kapern und vernichten können. Das Forscherteam hatte zehn Frauen und fünf Männern mehrfach Blut abgenommen – tagsüber, nachts und auch während einer Nacht mit Schlafentzug. Das geschah vom Nachbarraum aus, so dass schlafende Probanden nicht gestört wurden. Die Forscher untersuchten diverse Faktoren.

Das Ergebnis: Das Blut, das von Schlafenden um zwei Uhr nachts gesammelt wurde, enthielt eine hohe Menge aktivierte Integrine, mit denen T-Zellen jeweils ganz spezifisch befallene Körperzellen kapern. Blut, das um dieselbe Uhrzeit bei Schlafentzug gesammelt wurde, enthielt wesentlich weniger aktive Integrine.

# Mindset

Unsere Psyche spielt eine meist unterschätzte Rolle.

Fakt ist: jemand, der denkt, dass er krank wird, wird eher krank als jemand, der denkt, dass er gesund bleibt. Wie können wir dieses Wissen nutzen um unser Immunsystem zu stärken?

In den kommenden sieben Tagen können wir versuchen weniger gestresst zu sein und uns öfter eine kurze Auszeit zu nehmen.

Aus medizinischer Sicht ist Stress eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig machen soll – und keinerlei krankmachende Effekte hat. Andauernder Stress hingegen kann Körper und Seele ernsthaft schaden.

Das Immunsystem leidet, das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems steigt und die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen wird größer.

Wie kann man sich also weniger Stress machen?

- Meditation
- Die Wahrnehmung von Stress gezielt steuern und negativen Stress positiv oder neutral bewerten
- Die Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit besser organisieren
- Die eigene Leistungskraft stärken, z.B. durch Sport
- Eigene Probleme erkennen und versuchen zu lösen
- Mehr Lachen - Dies setzt das Hormon Serotonin frei, das die Abwehrkräfte stärkt
- Bewusst Entspannung als Gegenpol zum Stress finden

Johanniskraut, Baldrian, Kamille, Melisse, Hopfen, Passionsblumenkraut und Lavendel wird eine entspannende, beruhigende und harmonisierende Wirkung nachgesagt. Diese Pflanzenwirkstoffe kannst du als Tee oder Tablette einnehmen oder auch als Badezusatz anwenden. Auch öfter versuchen positiv zu denken, kann nicht schaden.

## Nikotin / Alkohol Verzicht

Genauso wie Stress schwächt auch Nikotin und Alkohol unser Immunsystem.

Eine Zigarette enthält bis zu 13 mg Nikotin, davon werden beim Rauchen zwischen 1 und 2 mg pro Zigarette aufgenommen. Bei einem Konsum von 20 Zigaretten pro Tag werden also zwischen 20 und 40 mg Nikotin über den Tag verteilt aufgenommen.

Nikotin erreicht innerhalb weniger Sekunden (ca. 10 Sekunden) nach dem Einatmen das Gehirn, wo es seine Wirkung entfaltet. Die Wirkung erfolgt schneller als bei der Verabreichung einer Injektion.

Nikotin ist Mitauslöser von schweren Lungenkrankheiten, fördert chronische Entzündungen und schwächt unser Immunsystem.

Alkohol ist ein umstrittenes Thema. Einerseits ist er ein Zellgift, kann deine Organe schädigen und das Risiko für Krebserkrankungen deutlich erhöhen. Zahlreiche Studien zeigen dennoch: Menschen, die moderat Alkohol trinken, leben angeblich länger als diejenigen, die komplett auf Alkohol verzichten.

Biochemisch betrachtet ist Ethanol ein Zellgift. Aus diesem Grund versucht der Körper, es anschließend so schnell wie möglich zu entschärfen. Die Leber, die den Körper mit speziellen Enzymen rund um die Uhr entgiftet, zerlegt das Ethanol dabei in seine Bestandteile.

Doch während aus Alkohol so Kohlenstoffdioxid und Essigsäure gewonnen werden, bildet das Enzym Alkoholdehydrogenase auf dem Weg dorthin ein äußerst giftiges Zwischenprodukt: das Acetaldehyd. Dieses Molekül schädigt die Schleimhautzellen und ist laut Weltgesundheitsorganisation sogar krebserregend.

## Flüssigkeit

Der menschliche Körper besteht zu etwa 60-65% aus Wasser.

Wasser regelt die Körpertemperatur, nicht nur wenn wir im Sommer schwitzen. Trinken wir zu wenig, schadet das unseren Organen – und zwar allen. Außerdem brauchen wir ausreichend Flüssigkeit für Gehirn, Schleimhäute, Verdauung und Nieren. Auch unsere Haut profitiert vom Wassertrinken – sie wird dadurch schöner und reiner.

Du solltest etwa zwei Liter pro Tag trinken. Anstatt dich zum Trinken zu zwingen, verlasse dich auf dein Durstgefühl. Trinke möglichst kein gekauftes Wasser aus Plastikflaschen. Viel besser ist es, wenn du Leitungswasser (ggf. [gefiltert](#)) zu dir nimmst. In Deutschland hat das Wasser aus der Leitung eine sehr gute Qualität. Du kannst es also unbeschwert trinken und tust dir damit etwas Gutes, sparst Geld und vermeidest Plastikmüll und weite Transportwege für abgefülltes Wasser.

## Warm baden

Regelmäßiges Baden schützt dich vor Krankheiten. Durch die Wärme wird dein Körper besser durchblutet und dein Immunsystem geschützt. Aufsteigende Krankheiten werden oftmals bereits im Keim erstickt und haben keine Chance auszubrechen. Außerdem entspannt ein warmes Bad und mildert Stress. Aber Vorsicht: Wenn du bereits erkrankt bist und Fieber hast, solltest du aufs Baden verzichten. Dein Kreislauf könnte sonst kollabieren.

## Weitere Tipps

Natürlich solltest du versuchen so wenig wie möglich mit kranken Menschen zusammen zu sein. Man kann mittlerweile viele Angelegenheiten über Telefonate / Videokonferenzen erledigen.

Auch sollte man in Phasen von Grippeerkrankungen vermeiden anderen Menschen die Hand zu geben. Wenn man mal Niesen oder Husten muss, empfiehlt es sich, die Armbeuge zu nutzen.



# Immunsystem Booster

## Ingwer Shots mit Zitrone

- 3 Zitronen
- 100 g Ingwer (1 Tasse geschnitten)
- ½ Tasse (100 ml) Agavendicksaft

1. Die Zitronen auspressen und den Saft auffangen.

Tipp: Falls Du unbehandelte Zitronen verwendest, kannst Du die Schale abreiben und auf der Heizung trocknen. Die getrocknete Schale kann dann in einem Schraubglas aufbewahrt und zum Würzen und Backen verwendet werden.

2. Den Ingwer bei Bedarf dünn schälen und grob würfeln. Ingwer, Zitronensaft, Agavendicksaft und 200ml Wasser im Standmixer fein pürieren.
3. Den Ingwer-Zitronen-Saft in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Ingwer-Mix einige Tage
4. Maximal einen Shot pro Tag zu sich nehmen. Vor Gebrauch schütteln.