



# Die Gesundheitsseite

## Die Immunabwehr



**Das Immunsystem ist unsere wirksamste Waffe gegen Krankheiten. Es ermöglicht dem Körper, sich gegen Infektionen zu verteidigen. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können, um sich bestmöglich vor Erkältungen und Grippe zu schützen.**

### Wie der Körper reagiert

Eine einfache Erkältung, eine kleine Schramme – und schon sind einer Infektion Tür und Tor geöffnet. Ohne den Schutz unserer Abwehrkräfte würden wir diesen Angriff nicht überleben. Durch das komplexe Zusammenspiel von Organen, Zellen und körpereigenen Stoffen entstehen Immunzellen, die Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten wirksam bekämpfen. Einige von ihnen sind sogar in der Lage zu verhindern, dass eine Krankheit, die man schon einmal hatte (z. B. Windpocken), noch einmal auftritt – wie nach einer Schutzimpfung.

Verschiedene natürliche Barrieren wie die Haut und Schleimhäute sowie der Hust- und Niesreflex sind wirkungsvolle erste Hürden, die Krankheitserreger vom Eindringen in den Körper abhalten. Eine weitere natürliche Abwehrreaktion ist das Fieber. Die erhöhte Körpertemperatur heizt die Abwehrkräfte im Kampf gegen eine Infektion zusätzlich an.

Wie Sie sehen, ist das Immunsystem ein echter Lebensretter. Wir haben also allen Grund, ihm Tag für Tag Gutes zu tun.

### Was man selber tun kann

- Ausgeglichene Lebensführung (hinsichtlich Schlaf, Körpergewicht, Ernährung, Bewegung, Rauchen usw.)
- Schwerpunkt auf gesunder Ernährung (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Proteine, Fettsäuren usw.), die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist und den spezifischen Bedürfnisse Ihrer Altersgruppe bzw. Lebensphase entspricht
- Ganzjährig regelmässig Sport bzw. körperliche Aktivität
- Entspannungsfördernde Übungen, z. B. Yoga oder Sophrologie – zusätzlich zu dem, was Ihr Apotheker zu bieten hat –, da auch Stress und negative Gedanken die Immunkräfte schwächen.

### PlusTipp

Verschiedene Heilpflanzen sind dafür bekannt, dass sie die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, insbesondere der Sonnenhut (Echinacea) ist ein hilfreicher Begleiter durch den Winter. Wir empfehlen Echinacea gern in verschiedenen Darreichungsformen bei Infekten der Atemwege und gegen Erkältungen. Ein weiterer Baustein für wirksamen Schutz vor Infektionen ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen (Zink, Eisen, Selen, Calcium, Folsäure ...). Normalerweise wird der Bedarf an diesen Nährstoffen durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend gedeckt, doch gerade ältere Menschen oder chronisch Kranke brauchen manchmal ergänzende Präparate, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

