



30%

der Menschen in
Deutschland haben einen
Mangel an Vitamin DQuelle: Deutsche
Gesellschaft für
Ernährung

SIND SIE FÜR DEN

Ein gutes Immunsystem – das ist seit der
Der Lebensstil entscheidet, wie fit unsere
vielleicht schlecht? Bewegen Sie sich

1 Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

- Fast gar nicht ☐ 0
2- bis 3x pro Woche ☐ 1
Regelmäßig jeden Tag ☐ 2

2 Wie viel trinken Sie täglich?

- Weniger als 0,5 Liter ☐ 0
Etwa 1 Liter ☐ 1
Mindestens 2 Liter ☐ 2

3 Wie schlafen Sie?

- Ich liege viel zu
oft wach ☐ 0
Manchmal schlecht ☐ 1
Überwiegend gut ☐ 2

4 Wie alt sind Sie?

- Über 65 Jahre ☐ 0
40 bis 65 Jahre ☐ 1
Unter 40 Jahre ☐ 2

5 Wie essen Sie?

- Meistens unterwegs
auf die Hand ☐ 0
Mal am Tisch, mal unter-
wegs auf die Schnelle ☐ 1
Mindestens 2x täglich
am Tisch ☐ 2

6 Rauchen Sie?

- Regelmäßig jeden Tag ☐ 0
Gelegentlich ☐ 1
Nie ☐ 2

Die Auflösung finden

Gegen nasskaltes
Wetter schützt
die richtige Kleidung
- und ein fittes
Abwehrsystem

E STARK WINTER?

**Corona-Pandemie wichtiger denn je.
körpereigene Abwehr ist. Schlafen Sie
regelmäßig? Machen Sie den Test!**

7 Wie gehen Sie mit Stress um?

- Schlecht, ich stehe
immer unter Strom ☐ 0
- Manchmal leide
ich darunter ☐ 1
- Ich kann ihn gut abbauen ☐ 2

8 Wie oft sind Sie erkältet?

- Gefühlt fast immer ☐ 0
- Etwa 6 x im Jahr ☐ 1
- Höchstens 3 x im Jahr ☐ 2

9 Wie oft treiben Sie Sport?

- Selten ☐ 0
- Ein paar Mal im Monat ☐ 1
- Mindestens 2 x pro Woche ☐ 2

10 Wie oft sind Sie draußen?

- Fast nie ☐ 0
- Nur am Wochenende ☐ 1
- Jeden Tag eine halbe
Stunde oder mehr ☐ 2

11 Wie viel Alkohol trinken Sie?

- Täglich mehr als ein Glas ☐ 0
- 2- bis 3 x pro Woche
ein Glas ☐ 1
- Wenig oder gar nichts ☐ 2

12 Sind Sie chronisch krank?

- Ja ☐ 0
- Nein ☐ 2

Sie auf der nächsten Seite

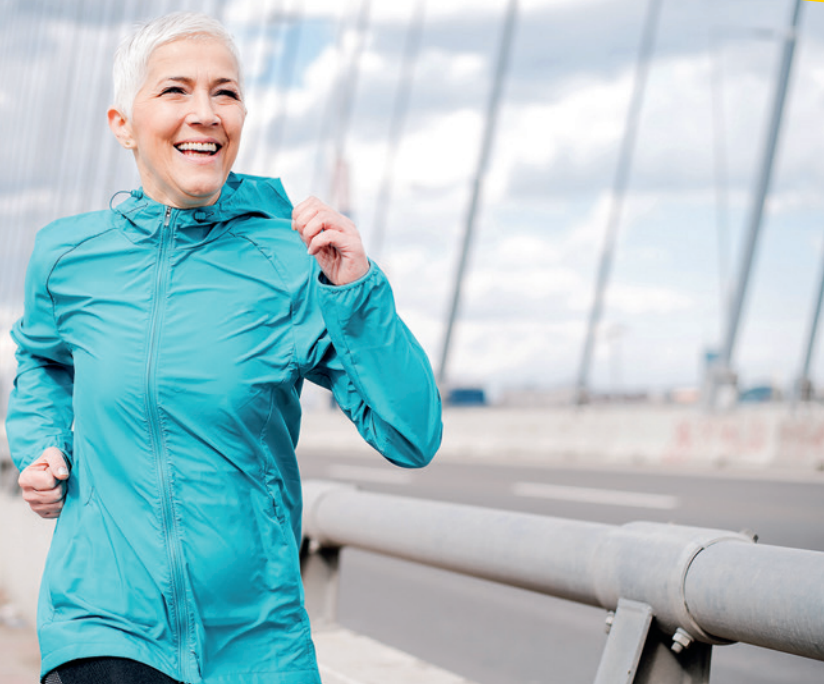


Die Auflösung: So fit ist Ihre Abwehr

➔ 20 BIS 24 PUNKTE

Super, Sie tun schon sehr viel für Ihr Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf – weiter so!

Sport aktiviert die Abwehrzellen. Laut WHO sollten wir uns mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen



So bleiben wir lange gesund

Leserinnen und Experten berichten, wie sich die Abwehrkräfte gezielt stärken lassen

Es ist schon beachtlich, was unser körpereigenes Abwehrsystem täglich leisten muss, gerade in den kalten Monaten, wenn die Erkältungszeit beginnt. Um einen herum wird geschneit und gehustet und doch hofft jeder, dieses Mal verschont zu bleiben. Auch Susanne Neundörfer aus dem

unterfränkischen Oberaurach war bis vor zwei Jahren regelmäßig erkältet. Erst seit sie begann, sich regelmäßig zu bewegen, ist sie seltener krank.

Sport hilft der Abwehr

„Ich litt sehr an einer Arthrose in meinem Rücken“, erzählt die 53-jährige Beraterin für Lichtdesign. Sie ließ sich operieren und machte danach gezielten Muskelaufbau. „So begann ich, Sport zu machen, und trainiere

seither zweimal die Woche im Fitnessstudio“, erzählt sie. Ihrem Rücken geht es seitdem sehr viel besser – und auch Erkältungen blieben aus. „Ich fühle mich durch mein Training leichter, fitter, beweglicher und vor allem gesünder.“

Neben ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft, stärken auch bestimmte Lebensmittel die körpereigenen Abwehrkräfte (siehe Kasten auf der nächsten Seite). Zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht nötig. „In der Regel nimmt der Körper über eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung alle wichtigen Nährstoffe problemlos auf“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Sarah Egert von der Universität Hohenheim.

➔ 12 BIS 19 PUNKTE

Ihr Ergebnis ist nicht schlecht. Sie könnten aber mehr tun, um seltener krank zu werden. Schauen Sie sich die Fragen an, bei denen Sie wenig Punkte haben. Was könnten Sie verbessern?

➔ 0 BIS 11 PUNKTE

Ihr Immunsystem ist leider nicht besonders in Form. Versuchen Sie, Ihren Lebensstil in Sachen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu ändern.

Weitere
Tipps finden Sie im
Buch „So stärken Sie
Ihr Immunsystem“
der NDR-Ernährungs-
Docs (ZS;
19,99 Euro)



Smoothies mit
roten Beeren
stärken das
Immunsystem,
denn sie
enthalten viel
Vitamin C

Nahrungser-
gänzungsmittel
am besten nur
nach Rück-
sprache mit
dem Arzt oder
einer Beratung
in der Apotheke
einnehmen



Anders sieht es dagegen bei Vitamin D aus, da kann ein Präparat sinnvoll sein. Denn mit der Nahrung bekommen wir meist nicht genug davon. Der Körper kann das Vitamin zwar selbst bilden, braucht dazu aber Sonnenlicht auf der Haut. „Menschen, die viel drinnen sind, haben oft einen Vitamin-D-Mangel“, weiß die Expertin.

Vitamin-Status abfragen

Vitamin D war zuletzt auch im Zusammenhang mit dem Corona-Virus in den Fokus gera-

ten: Der emeritierte Hohenheimer Professor Hans K. Biesalski wertete 30 Studien aus und fand heraus: Bei Patienten mit einer Vitamin-D-Unterversorgung verlief die Virus-Erkrankung schwerer als bei anderen. Auch wenn der Ernährungsmediziner sich mit allgemeinen Empfehlungen zurückhält, findet er: „Bei Patienten im Krankenhaus sollte ein festgestellter Vitamin-D-Mangel korrigiert werden.“

Wer im Alltag Symptome wie Abgeschlagenheit, Gliederschmerzen oder Haarausfall

bemerkt, sollte am besten seinen Vitamin-Spiegel beim Arzt untersuchen lassen, rät die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Sarah Egert und erklärt auch gleich, warum: „Jeder einzelne Nährstoff erfüllt im Körper ganz spezielle Aufgaben. Dieses komplexe Zusammenspiel ist eine wichtige Voraussetzung, damit das Immunsystem funktioniert.“

Eindringlinge erkennen

Vereinfacht gesagt haben die Abwehrkräfte im Körper die Aufgabe, Bakterien, Viren oder Pilze, die in den Körper gelangen wollen, als Eindringlinge zu erkennen. Hierfür gibt es zwei Mechanismen im Körper: die angeborene Immunabwehr, die eine erste Barriere darstellt. Und die erworbene Immunab- ➔



„Alles, was den Kreislauf
anregt und die Lunge
trainiert, tut der Abwehr gut“

Prof. Manfred Lutz, Immunologe an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg



→ wehr. Sie entwickelt Tage nach der Infektion ein sogenanntes „Immungedächtnis“.

Stefanie Müller aus Obrigheim in Baden-Württemberg kann sich noch gut erinnern, wie sie sich vor einigen Jahren zunehmend schlapp und müde gefühlt hat. Waren das die beginnenden Wechseljahre? Ein umfangreiches Blutbild brachte Klarheit: „Sowohl mit B-Vitaminen als auch mit Zink war ich nicht ausreichend versorgt“, erinnert sich die 50-Jährige.

Tabletten nur wenn nötig

Sie begann damit, ein Kombi-Präparat mit B-Vitaminen und Zinktabletten aus der Apotheke zu nehmen. Seitdem fühlt sie sich wieder fit und gesund.

Generell sollte man sich nicht erst kurz vor dem Winter um sein Immunsystem sorgen, sondern versuchen, es das ganze Jahr über zu trainieren. „Wer seine Abwehrkräfte mit einer Hauruck-Aktion kurzfristig stärken will, denkt nicht nachhaltig“, sagt der Immunologe Prof. Manfred Lutz vom Institut für Virologie und Immunbiologie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. „Es ist ein Irrglaube, anzunehmen, wir könnten den Körper durch hohe Gaben bestimmter Stoffe so stimulieren, dass er dann besser gegen Infekte gewappnet wäre.“



„Jeder Nährstoff hat im Körper eine bestimmte Aufgabe. Eine ausgewogene Ernährung ist daher wichtig“

Prof. Sarah Egert, Ernährungsexpertin an der Universität Hohenheim

Essen Sie sich fit

Lebensmittel für eine starke Abwehr

LINSEN sind reich an **Zink**. Der Körper braucht das Spurenelement u. a. für die Zellteilung.

INGWER hat **Gingerole**, Scharfstoffe, die die Durchblutung anregen und so die Abwehr ankurbeln.

ROSENKOHL enthält viel **Vitamin C**, wichtig für die Immunabwehr. Außerdem ist er reich an **Folsäure** – nötig für Zellteilung und Blutbildung.

HAFERFLOCKEN enthalten das Spurenelement **Selen**, das die Zellen vor freien Radikalen schützt.

WALNÜSSE liefern lebensnotwendige **Fettsäuren, Eiweiß, Vitamin E, Zink und Eisen**. All diese Nähr-

stoffe haben wichtige Funktionen im Immunsystem.

KNOBLAUCH UND ZWIEBELN enthalten **Allicin**. Ihm wird eine positive und stärkende Wirkung auf die Gesundheit und das Immunsystem nachgesagt.

ÄPFEL liefern viele **Vitamine** (z. B. Vitamin C), **Kalium** und auch **sekundäre**

Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide. Sie schützen vor Zellschäden, wirken entzündungshemmend und können das Immunsystem positiv beeinflussen. **Tipp:** Äpfel mit Schale essen, da sich darin oder darunter die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden.

Am besten saisonale und frische Zutaten einkaufen



In den allermeisten Fällen ist unsere Abwehr permanent dazu bereit, sich mit Erregern auseinanderzusetzen. „Viele Menschen leiden sogar an einer übermäßigen Aktivität ihres Immunsystems“, sagt Prof. Lutz. Das ist dann problematisch, wenn es sich nicht gegen Krankheitserreger und schädliche

Fremdstoffe richtet, sondern gegen völlig harmlose Substanzen (bei Allergien) oder gegen körpereigene Strukturen (bei Autoimmun-Erkrankungen). Deshalb plädieren Prof. Lutz und die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Egert dafür, Nahrungsergänzungsmittel nicht auf Verdacht, sondern nur in Absprache mit dem Arzt einzunehmen. Sonst schluckt man hoch dosierte Mikronährstoffe, die der Körper gar nicht braucht, und riskiert Überdosierungen oder Nebenwirkungen.

Allen, die häufiger erkältet sind, raten die beiden Experten, langfristig den eigenen Lebensstil zu verbessern. „Studien

zeigen, dass sich Ausdauertraining positiv auf das Immunsystem auswirkt“, betont Prof. Sarah Egert. Sich etwa jeden zweiten Tag moderat zu bewegen ist gesünder als exzessive Sporteinheiten, die an die Belastungsgrenze gehen. Auch Stress, häufiger Alkohol- und Nikotinkonsum und Schlafmangel können laut Untersuchungen das Immunsystem schwächen.

Um Erkältungen vorzubeugen, empfiehlt der Immunologe Prof. Lutz, sehr viel Wasser zu trinken: „Nicht nur im Nasen-, Rachen- und Lungenraum, sondern auch im Darm bilden Schleimhäute eine Schutzschicht gegen Erreger. Dort befinden sich Antikörper und antimikrobielle Peptide – eine Art körpereigene Antibiotika.“ Voraussetzung, dass diese arbeiten: Die Bereiche müssen feucht sein.

Trinken und rausgehen

Auch Sauna und Wechselbäder stärken die Abwehr: „Alles, was den Kreislauf anregt, uns tiefer atmen lässt und die Lunge trainiert, ist gut“, sagt Prof. Lutz. Seine beiden wichtigsten Ratschläge für die kalte Jahreszeit lauten daher:

Die richtige Dosierung

Tipps der Apothekerin Christine Gitter aus Regensburg zu Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln

- ➔ Auch **chronische Erkrankungen** und die regelmäßige Einnahme von Medikamenten beeinflussen die **Nährstoff-Zufuhr**. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.
- ➔ Neuere Studien zeigen, dass viele freiverkäufliche Prä-

parate mit **Vitamin B12** zu hoch dosiert sind (Maximalwert: 25 Mikrogramm/Tag) und Lungenkrebs sowie eventuell andere **Krebsarten** begünstigen können. Eine **Überdosis Vitamin D** (individuell verschieden) kann sogar zu Nierenversagen führen.

- ➔ Manche Nährstoffe und Vitamine (z. B. B12) können vom Körper über Jahre hinweg **gespeichert** werden. Andere müssen wöchentlich **neu**

aufgefüllt werden, zum Beispiel Vitamin C.

- ➔ Abgesehen von einzelnen, klar definierten Empfehlungen wie Folsäure für Schwangere oder B12 für Veganer sollte die Einnahme individuell vom **Arzt geprüft** und empfohlen werden. Er kennt die persönliche Lebenssituation und evtl. Vorerkrankungen. Wer nicht zum Arzt möchte, sollte Nahrungsergänzungsmittel zumindest in der Apotheke kaufen.

WEITERE TIPPS finden Sie im Buch „Ist das gesund oder kann das weg?“, Droemer, 18 Euro

- Ausreichend trinken, auch wenn man im Winter weniger schwitzt.
- Rausgehen, selbst wenn es draußen mal ungemütlich ist. Dass ein gesunder Lebensstil eine positive Kettenreaktion in Gang setzen kann, weiß die 53-jährige Susanne Neundörfer aus eigener Erfahrung: „Seit ich Sport mache, esse ich gesünder und bin öfter und lieber draußen an der frischen Luft. Das eine bedingt das andere.“

Stefanie Müller aus Obrigheim bei Heilbronn erzählt ganz Ähnliches. Seit sie Vitamine schluckt, hat sie auch ihre Ernährung umgestellt – das letzte

Blutbild war „top“. Die 50-jährige Produkt-Beraterin isst heute fast ausschließlich zuckerfrei, Fertigprodukte hat sie ganz vom Speiseplan gestrichen. „Wenn man an einer Stelle anfängt, seinem Körper Gutes zu tun, macht man weiter.“

Sie weiß: Gesundheit kann man nicht einkaufen wie die Vitamine, die sie sich hin und wieder in der Apotheke holt. Für Stefanie Müller war diese Erkenntnis ein wichtiger Schritt – und der Anfang zu einem gesünderen Leben. ☺

Elisabeth Hussendörfer

Habe ich einen Mangel?



Allen, die oft erkältet sind, rät Dr. Matthias Marquardt, Facharzt für Innere Medizin und Sportmediziner aus Hannover, zu einer Blutuntersuchung

Ein erhöhtes Risiko haben Menschen mit:

- ➔ chronischen Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht)
- ➔ chronischem Stress
- ➔ viel Kontakt zu anderen Personen
- ➔ Vegetarier und Veganer

So läuft die Blutuntersuchung ab

- ➔ Die Patienten kommen morgens nüchtern in die Praxis.
- ➔ Blut wird über Armbeuge abgenommen und in ein Speziallabor geschickt. Nach etwa einer Woche liegen die Ergebnisse vor.
- ➔ Wichtig sind v. a. diese Werte: Zink, Vitamin C, Vitamin D3 und Eisen.

Gut zu wissen

- ➔ Gesunde Menschen mit gelegentlichen Infekten profitieren von der Blutuntersuchung kaum: „Gesunde Ernährung ist hier das A und O“, so der Mediziner.
- ➔ Bei der Untersuchung handelt es sich um eine individuelle Gesundheitsleistung. Diese kostet je nach Stadt und Region ca. 500 Euro inklusive Beratung und Labor.