

# Checkliste Immunsystem stärken: Was kann ich tun?

✓	Tipps	
Bewegung	Regelmäßige Bewegung – beispielsweise ein zügiger Spaziergang oder Fahrradfahren - sind für Ihre Gesundheit und ein starkes Immunsystem wichtig.	
Ausreichender Schlaf	Sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind wichtig für die Regeneration unseres Körpers.	
Entspannen	Stress schwächt das Immunsystem, regelmäßige Entspannungsphasen fördern es.	
Ausgewogene Ernährung	Vor allem die Vitamine A, C, D und E und Mineralstoffe wie Selen, Zink und Eisen sind wichtig für die reibungslose Funktionsweise des Immunsystems. Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichte schwächen dagegen die Immunabwehr.	
Nahrungsergänzungsmittel	Können Sie einen Vitamin- oder Nährstoffmangel nicht alleine durch ausgewogene Ernährung beheben, helfen Nahrungsergänzungsmittel.	
Intakte Darmflora	Eine gesunde Darmaktivität ist für ein funktionierendes Immunsystem sehr wichtig.	
Ausreichend trinken	Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag.	
Kein Nikotin, wenig Alkohol	Diese Genussmittel schwächen das Immunsystem.	
Wechselduschen, Sauna oder Kneippbäder	Diese Methoden fördern die Durchblutung und stärken damit auch das Immunsystem.	
Hausmittel statt Medikamente	Mit Hausmitteln wie Manuka Honig und Ingwer-Shots unterstützen Sie den Körper auf natürliche Weise dabei, sich selbst zu helfen.	
Gute Hygiene	Gründliches Händewaschen ist nach der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ein Muss. Die Desinfektion von Flächen und Gegenständen ist beim Umgang mit einem kranken Familienmitglied ratsam.	
Ansteckungsrisiko verringern	Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit kranken Menschen und meiden Sie Menschenmengen.	
Regelmäßig lüften	Trockene Heizungsluft greift die Atemwege an. Lüften Sie regelmäßig.	
Lachen und singen	Lachen und singen erhellen das Gemüt, senken den Stresspegel und wirken sich nebenbei auch noch positiv auf die Immunabwehr aus.	
Küssen und Sex	Sex gegen Erkältungskrankheiten? Ja, das geht. Beim Küssen und Sex werden jede Menge Erreger ausgetauscht. Die Nähe trainiert das Immunsystem und macht uns glücklich.	
Kuscheln	Auch Singles können ihr Immunsystem stärken - mit Kuscheln und Umarmungen. Das schüttet das Bindungshormon Oxytocin aus und stärkt das Immunsystem.	
Schlechte Nachrichten meiden	Katastrophennachrichten machen schlechte Laune, steigern Sorgen und Angst und können sogar Depressionen begünstigen. Meiden Sie entsprechende Talk-Shows, Chats in sozialen Medien etc. und konzentrieren Sie sich auf positive Dinge in Ihrem Leben.	
Impfstatus prüfen	Ab 60 Jahren wird die regelmäßige Grippeimpfung empfohlen. Prüfen Sie außerdem, ob Ihr Impfstatus vollständig ist. Impfen schützt vor gefährlichen Krankheiten.	
Sonne tanken	Sonnenlicht hilft dem Körper, das wichtige Vitamin-D zu bilden. Im Winter können Sie statt echter Sonne auch eine Tageslichtlampe nutzen.	
In die Natur gehen	Das sogenannte „Waldbaden“ erhöht die Anzahl der Immunzellen, entspannt und stärkt so das Immunsystem.	