

Gesundes Immunsystem – Stärkung durch Ernährung und Lebensstil

Unsere Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und ein starkes Immunsystem spielt dabei eine entscheidende Rolle. Tagtäglich ist unser Körper verschiedensten Einflüssen ausgesetzt, sei es durch Wetterwechsel, Stress oder Krankheitserreger. Ein geschwächtes Immunsystem kann sich durch häufige Infekte, anhaltende Müdigkeit oder eine verlangsamte Wundheilung bemerkbar machen. Doch es gibt gute Nachrichten: Mit der richtigen Ernährung und einem bewussten Lebensstil kann jeder aktiv zur Stärkung seiner Abwehrkräfte beitragen. Natürliche Lebensmittel, ausreichend Bewegung und gesunde Routinen können helfen, den Körper widerstandsfähiger zu machen und langfristig die Gesundheit zu erhalten. Wer sich für eine nachhaltige Stärkung des Immunsystems entscheidet, investiert nicht nur in seinen aktuellen Gesundheitszustand, sondern auch in seine Zukunft.

Unsere Ernährung kann als Basis für ein starkes Immunsystem gesehen werden. Diese liefert dem Körper essenzielle Nährstoffe, um Abwehrkräfte aufzubauen oder zu stärken. Besonders wichtig sind dabei:

- **Vitamin C:** Ist beispielsweise in Zitrusfrüchten, Paprika und Brokkoli enthalten. Es fördert die Produktion von Immunzellen im Körper.
- **Vitamin D:** Dieses wird hauptsächlich bei Sonneneinstrahlung auf die Haut gebildet, kann aber auch über fetten Fisch oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.
- **Zink:** Unter anderem in Nüssen, Hülsenfrüchten und Fleisch zu finden. Es unterstützt die Wundheilung und Abwehrkräfte.
- **Probiotika:** Zum Beispiel in Joghurt, Sauerkraut und Kefir enthalten. Sie fördern eine gesunde Darmflora, die eng mit dem Immunsystem verknüpft ist.

Eine gesunde Lebensweise hingegen kann als Stütze des Immunsystems gesehen werden, denn neben der Ernährung beeinflusst auch der Lebensstil unsere Immunabwehr:

- **Ausreichend Schlaf:** 7–8 Stunden pro Nacht helfen dem Körper, sich zu regenerieren.
- **Regelmäßige Bewegung:** Spaziergänge an der frischen Luft oder moderater Sport fördern die Immunfunktion.
- **Stressreduktion:** Meditation, Atemübungen oder Hobbys tragen zur mentalen Entspannung bei und reduzieren Stresshormone, welche Immunsystem schwächen können.
- **Genug trinken:** Die tägliche Zufuhr von 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tees halten unsere Schleimhäute feucht und unterstützen die Abwehr.

Die Stärkung des Immunsystems ist keine kurzfristige Maßnahme, sondern ein lebenslanger Prozess. Wer sich konsequent um seinen Körper kümmert, wird mit mehr Energie, Wohlbefinden und einer besseren Widerstandsfähigkeit belohnt. Jeder kleine Schritt in Richtung einer gesunden Ernährung und eines ausgewogenen Lebensstils zahlt sich aus. Warum also nicht heute mit einem gesunden Ritual beginnen? Ein Ingwershot am Morgen, eine vitaminreiche Ernährung und kleine Bewegungseinheiten können viel bewirken. Machen Sie Ihre Gesundheit zur Priorität – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Ein Rezept für einen selbstgemachten Ingwershot von der DSLG – Koordinierungsstelle:

- 50 g frischer Ingwer
- 2 Zitronen

- 1 Orange
- 1 EL Honig
- 1 Prise Kurkuma
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Den Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden (Schale kann bei Bio-Ingwer dranbleiben).
2. Zitronen und Orange auspressen und den Saft in einen Mixer geben.
3. Ingwer, Honig, Kurkuma und Wasser hinzufügen und alles gut mixen.
4. Durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch filtern und in eine kleine Flasche abfüllen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren und jeden Morgen einen Schluck trinken.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Quellen:

ARD Gesund (2022). *Immunsystem stärken: Mit Ernährung Erkältungen vorbeugen*. Zugriff am 07.03.2025. Verfügbar unter <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Immunsystem-staerken-Mit-Ernaehrung-Erkaeltungen-vorbeugen,immunsystem118.html>.

Harbs, D. (2021). *Immunsystem – Das Wichtigste zur Stärkung des Immunsystems. Immun, fit und gesund – ohne Medikamente*. Springer: Berlin-Heidelberg.

Müller, C. (2023). *Das Immunsystem stärken*. Zugriff am 06.03.2025. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/das-immunsystem-staerken/>

München Klinik (o. D.). *Starkes Immunsystem – stark gegen Grippe*. Zugriff am 07.03.2025. Verfügbar unter <https://www.muenchen-klinik.de/infektionen-immunsystem-immunkrankheit/grippe/infektionsschutz-immunsystem/>

Probol, B. (2025). *Entzündungen mit gesunder Ernährung lindern*. Zugriff am 07.03.2025. Verfügbar unter <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Entzuendungen-hemmen-mit-den-richtigen-Lebensmitteln,entzuendungshemmer100.html>



<https://depositphotos.com/de/photos/ingwershot.html?filter=all&qview=376263326>



<https://depositphotos.com/de/photos/immunsystem.html?filter=all&qview=110878720>