

## Abwehrkräfte auf Trab bringen

Die Jahreszeit der rot geschnäuzten Nasen, kratzigen Stimmen und geschwollenen Nebenhöhlen ist da, daran lässt sich nichts ändern. Wohl aber an dem körperlichen Zustand, in dem wir uns Viren und Bakterien entgegenstellen, meint Stephan Bernhardt vom Deutschen Hausärzterverband. Durch die Art, wie wir uns im Alltag bewegen, ernähren und auch entspannen, können wir unser Immunsystem so weit kräftigen, dass es viele der Erreger, die uns attackieren, schnell und wirksam abwehren kann.

So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Erwachsenen jeden Alters, täglich mindestens 30 Minuten lang körperlich aktiv zu sein, zum Beispiel durch schnelles Gehen, Walken oder Radeln auf dem Weg zu Arbeit oder U-Bahn-Station, gern auch beim Freizeitsport.

### Schnelles Gehen zum Büro bringt den Kreislauf auf Touren

Das regt Kreislauf und Durchblutung unter anderem der Lunge an - vor al-

lem, wenn es an frischer Luft stattfindet - und senkt die Konzentration an sogenannten Entzündungsmarkern im Körper, sagt Hausarzt Bernhardt. Leistungssport mit extremer Erschöpfung könne hingegen das Immunsystem schwächen.

Mindestens ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung ist ausreichend Schlaf. Denn während des Schlafes schüttet der Körper Wachstumshormone aus - und die sind auch für Erwachsene wichtig, erläutert Ulrich Koehler, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der **Universitätsklinik Gießen und Marburg**. Sie sorgen dafür, dass sich das Gewebe regeneriert, und stärken das Immunsystem. Bei Menschen, die dauerhaft zu wenig Schlaf bekämen, steige der Pegel des Stresshormons Cortisol im Blut, was zu Konzentrationsschwächen und Gereiztheit und langfristig sogar zu Störungen der Schilddrüsenfunktion, Übergewicht, hohem Blutdruck, Depressionen, Herz-Kreislaferkrankungen und Dia-

betes führen könne. Zwar variere das Schlafbedürfnis unter den Menschen zwischen fünf und neun Stunden täglich erheblich, aber die meisten spüren sehr wohl, ob der Schlaf, den sie genießen, zur Erholung ausreicht oder nicht.

Schließlich sollte die Ernährung stimmen. Zu einem gesunden Lebensstil gehören reichlich Obst und Gemüse, weniger fette Nahrung, und vor allem ausreichend Flüssigkeit, betont Simone Weikert-Asbeck, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene in Lübeck. Wer rund zwei Liter täglich trinkt, durchspült damit die Harnwege und fördert die Speichel- und Sekretbildung, die zur Vernichtung von Krankheitserregern wichtig ist. Denn der Speichel enthalte Antikörper und Enzyme, die Bakterien oder Viren bereits im Mund unschädlich machen könnten. Die Luftröhre wiederum reinigt sich laufend selbst und braucht auch dafür Flüssigkeit. (dapd)