

Das hilft gegen die neue Seuche

Corona-Virus: So unterstützen Sie die körpereigene Abwehr

Das beste Mittel gegen eine Infektion mit Corona-Viren ist ein robustes Immunsystem. Der Gesundheitstipp sagt, wie man es stärkt – und was nichts nützt.



► Stress reduzieren

Bei dauerhaftem Stress schüttet der Körper vermehrt das Hormon Kortisol aus. Es unterdrückt das Immunsystem. Regelmässige Pausen, Yoga oder Meditation verhindern den Stress und normalisieren das Kortisol im Blut.

► Sauna

Studien haben gezeigt: Der regelmässige Besuch einer Sauna kann das Immunsystem unterstützen. Ein Effekt ist aber erst messbar, wenn man zwei bis drei Monate lang ein Mal pro Woche in die Sauna geht.

► Vitamin C

Die Einnahme von Vitamin C hat keinerlei Einfluss darauf, ob wir krank werden oder nicht. Das zeigte eine Cochrane-Analyse von 29 Studien. Selbst eine hohe Tagesdosis von 200 mg verhindert eine Erkältung nicht – weder bei den Erwachsenen noch bei den Kindern.



► Genug schlafen

Schlafmediziner und Immunologen empfehlen sechs bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Denn im Schlaf produziert der Körper mehr Abwehrzellen. Wer durchschnittlich weniger als sechs Stunden schläft, ist deutlich anfälliger für Infekte.

► Bewegung

Aktive Menschen sind weniger anfällig auf Infekte als unsportliche. Ihre Immunzellen sind nachweislich widerstandsfähiger gegen Erreger. Allerdings: Ein zu intensives Training bewirkt genau das Gegenteil. Experten empfehlen daher, sich drei Mal pro Woche für 20 Minuten zu bewegen, etwa mit dem Velo.

► Zink

Zink spielt im Immunsystem eine wichtige Rolle. Es gibt aber keinen klaren Hinweis darauf, dass Zink die Abwehr stärkt. Aber: Wer innerhalb von 24 Stunden nach den ersten Erkältungssymptomen Lutschtabletten mit 75 mg Zink pro Tag einnimmt, kann die Dauer eines Infekts um einen Tag verkürzen.



► Alkohol meiden

Bier, Wein und Schnaps schwächen das Immunsystem. Schon wenige Gläser lähmen die wichtigsten Zellen unserer Immunabwehr. Das gilt auch für den Zigarettenkonsum.

► Echinacea

Die Studienlage zu Präparaten mit Echinacea-purpurea-Extrakten ist nicht eindeutig. Eine Cochrane-Auswertung kam zum Schluss, dass alkoholische Extrakte und Presssäfte mit Echinacea purpurea das Erkältungsrisiko leicht reduzieren. Hersteller A. Vogel, sagt, Echinacea habe sich als wirksam erwiesen.

► Vitamin D

Seit einigen Jahren gilt Vitamin D als Wundermittel für das Immunsystem. Studien belegen dies allerdings nicht. Forscher kamen in Übersichtsarbeiten zu dem Ergebnis, dass Präparate mit Vitamin D nicht vor Infekten schützen.

Wiebke Vortriede



► Ausgewogen essen

Was man isst, hat einen direkten Einfluss auf das Immunsystem. Forscher konnten noch nicht entschlüsseln, welche Nährstoffe genau die Abwehr unterstützen. Sie gehen aber davon aus, dass man durch eine ausgewogene Ernährung alle wichtigen Stoffe aufnimmt. Dazu gehört: viel Gemüse und Obst, wenig Fleisch und wenig Zucker.

- **Wirksamkeit belegt**
- **Wirksamkeit bedingt belegt**
- **Wirksamkeit nicht belegt**