Wie Sie Ihre Abwehrkräfte auf Touren bringen

Wohl dem, der weiß, wie er sich mit Beginn der kühlen Jahreszeit gegen Viren und Bakterien wappnet: Viel Schlaf, viel Bewegung und die simple Ernährungsfaustregel "Fünf am Tag" helfen dem Immunsystem.

"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."

1. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Erwachsenen jeden Alters, **täglich mindestens 30 Minuten lang körperlich aktiv** zu sein.

2. 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."

3. Es ist wichtig und hilfreich, **das Immunsystem mit Hilfe einer gesunden Ernährung zu stärken**, etwa durch den Verzehr von fünf Portionen Obst oder Gemüse täglich. Als eine Portion zählt beispielsweise ein Apfel, eine Banane, zwei Hände voll Himbeeren, ein kleiner Kohlrabi, eine Paprikaschote, eine Hand voll getrockneter Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen.

4. **Nahrungsergänzungsmittel** sind als dauerhafte Vitaminlieferanten dagegen in der Regel **ungeeignet**: Ihrem bislang nicht wissenschaftlich erwiesenen Nutzen steht das Gesundheitsrisiko durch zu hohe Mengen gegenüber.

5. "Wer rund **zwei Liter täglich** trinkt, durchspült damit die Harnwege und fördert die Speichel- und Sekretbildung, die zur Vernichtung von Krankheitserregern wichtig ist", betont Simone Weikert-Asbeck, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene in Lübeck.

Vok.: auf Touren bringen – dostanete do otáček, wappnen – vyzbrojit se, simpel -základní, e Faustregel – základní pravidlo, e Erreger – původci infekce, abwehren – ubránit se, odehnat, ausschütten – produkovat, vylévat, das Gewebe – tkáně, es ist hilfreich – pomáhá, r Verzehr – konzum, spotřeba jídla, e Paprikaschote – paprikový lusk, e Hülsenfrüchte – luštěniny, e Nahrungsergänzungsmittel – doplňky stravy, dauerhaft – trvalý, ungeeignet – nevhodný, bislang – dosud, erwiesen – prokázaný, r Nutzen – užitek, durchspülen – propláchnout, e Harnwege – močové cesty, fördern – podporovat,

Wie Sie Ihre Abwehrkräfte auf Touren bringen

Nach Die Welt, dapd/oc, 12:53, Gesundheit Axel Springer AG 2012, verkürzt: http://www.welt.de/gesundheit/article110101739/Wie-Sie-Ihre-Abwehrkraefte-auf-Touren-bringen.html

Teburg®