

TOP IMMUNE BOOSTERS

DISCOVER HOW TO INSTANTLY BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH **SAFE AND NATURAL** STRATEGIES!



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Stoffes und übernimmt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keiner Zeit eine Garantie für die Richtigkeit des Inhalts.

Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu bilden, und es gibt keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse impliziert. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, befürworten oder billigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass entweder der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jede Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen Websites/Produkten ergeben könnte. Bevor Sie die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufen, sollten Sie eine sorgfältige Prüfung durchführen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis von Inhalt

Inhaltsübersicht	3
Einführung	5
Reichlich Schlaf bekommen	8
Aktiv bleiben	12
Vollwertige pflanzliche Lebensmittel essen	15
Gesunde Fette essen	20
Essen Sie probiotikareiche Lebensmittel	22
Zuckerkonsum begrenzen	24
Hydratisiert bleiben	26
Stress abbauen	29
Mit dem Rauchen aufhören	32

Schlussfolgerung34

Ressourcen37

Einführung

Ihr Immunsystem ist eine erstaunliche Maschine. Es ist dafür verantwortlich, Ihren Körper vor äußeren Eindringlingen wie Viren, Bakterien, Pilzen und Toxinen zu schützen.

Es gibt zwei Hauptteile des Immunsystems: den Teil, mit dem Sie geboren wurden (angeborenes oder unspezifisches System), und den Teil, den Sie durch den Kontakt mit der Umwelt entwickeln (adaptiv erworbenes oder spezifisches System).

Ihr Immunsystem besteht aus verschiedenen Organen, Zellen und Proteinen - Hautzellen, Blut, Knochenmark, Gewebe und Organen wie Thymus und Lymphdrüsen.

Ein starkes Immunsystem ist Ihre beste Verteidigung gegen Krankheiten und Infektionen. Ohne es hätten Sie keine Möglichkeit, schädliche Substanzen oder Veränderungen im Körper abzuwehren.

Ihr Immunsystem hat drei Hauptaufgaben:

- Bekämpfung von Krankheitserregern (Krankheitskeimen")
wie Viren, Bakterien, Pilzen oder Parasiten und deren
Beseitigung aus dem Körper
- Erkennen und Neutralisieren von Schadstoffen aus der
Umwelt
- Bekämpfung krankheitsverursachender Veränderungen
im Körper, wie z. B. Krebszellen

Ihr Immunsystem wird durch Antigene aktiviert - Dinge, die der Körper nicht als zu ihm gehörig erkennt. Dabei handelt es sich um Proteine auf der Oberfläche von Bakterien, Viren und Pilzen.

Wenn die Zellen des Immunsystems mit diesen Antigenen in Kontakt kommen, wird eine ganze Reihe von Prozessen in Ihrem Immunsystem angeregt.

Die gute Nachricht ist, dass Ihr Immunsystem, sobald es mit einem Keim in Berührung gekommen ist, diesen Keim erkennt, wenn es ihn wieder sieht. Aus diesem Grund schützen Impfstoffe vor bestimmten Krankheiten.

In diesem Sonderbericht werfen wir einen Blick auf die besten natürlichen und sicheren Immunstärker, die jeder nutzen kann, um seine Immunabwehr zu stärken, seine Widerstandskraft gegen Krankheiten und Infektionen zu erhöhen und sich schneller zu erholen, wenn man krank wird.

Fangen wir an!

Schlafen Sie ausgiebig

Zu wenig Schlaf kann Ihre Immunabwehr schwächen und Sie anfälliger für Infektionen machen.

In einer Studie mit 164 Erwachsenen zeigte sich, dass diejenigen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schliefen, eher erkältet waren als diejenigen, die länger schliefen.

Bei Schlafmangel schüttet der Körper Stresshormone wie Cortisol aus, um Sie wach und aufmerksam zu halten - und das kann Ihr Immunsystem unterdrücken.

Außerdem kann es länger dauern, bis Sie sich erholen, wenn Sie zu wenig Schlaf bekommen haben. Das liegt daran, dass Ihr Körper nicht genügend Antikörper zur Bekämpfung von Krankheiten bilden kann, wenn Sie nicht ausgeruht sind.

Ihr Körper setzt auch spezielle Proteine (Zytokine) frei, die Ihr Immunsystem unterstützen - aber nur, wenn Sie schlafen. Ihr Körper heilt und regeneriert viel, während Sie schlummern.

Ein normaler Erwachsener sollte versuchen, täglich sieben oder mehr Stunden Schlaf zu bekommen, um gut zu funktionieren.

Teenager brauchen acht bis zehn Stunden pro Nacht, und jüngere Kinder und Säuglinge brauchen bis zu 14 Stunden Schlaf, um sich optimal zu entwickeln.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 ergab, dass Menschen, die acht Stunden Schlaf bekamen, mehr T-Zellen hatten als diejenigen, die weniger schliefen. Und eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass Menschen, die sieben Stunden schlafen, viermal seltener an einer Erkältung erkranken als diejenigen, die unter Schlafentzug leiden.

Die meisten modernen Menschen bekommen nicht genug Schlaf, was eine Schande ist, weil es eine einfache Lösung für ein weit verbreitetes Problem ist.

Zu den Tipps für einen erholsamen Schlaf gehört es, die Bildschirmzeit zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen zu begrenzen. Es ist erwiesen, dass das blaue Licht des Fernsehers, des Computerbildschirms oder des Handys den natürlichen Schlafzyklus (zirkadianen Rhythmus) des Körpers stört. Schalten Sie also alles aus.

Auch der Koffeinkonsum sollte eingeschränkt werden. Wenn es Ihnen schwer fällt, einzuschlafen, versuchen Sie, nach dem Mittag kein Koffein mehr zu konsumieren. Auch wenn Sie denken, dass Ihr Körper daran gewöhnt ist, kann ein wenig Koffein viel bewirken.

Sie können auch versuchen, in einem völlig dunklen Raum zu schlafen, der kühler ist als der Rest Ihrer Wohnung, da Ihr Körper abkühlt, wenn er bereit zum Schlafen ist.

Vermeiden Sie auch sehr anregende Bücher oder Gespräche direkt vor dem Schlafengehen. Sie treiben den Adrenalin Spiegel in die Höhe, und Sie haben mehr Mühe, sich wieder zu beruhigen.

Gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett, auch an Ihren freien Tagen, und haben Sie einen festen Schlafrhythmus, dem Sie folgen, bevor Sie ins Bett gehen.

Wenn Sie weiterhin Probleme mit Ihrem Schlaf haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Ausreichend Schlaf ist für ein gesundes Immunsystem und viele andere Systeme des Körpers unerlässlich. Bei Schlafmangel können Sie nicht Ihre beste Leistung erbringen.

Aktiv bleiben

Es ist erwiesen, dass lang anhaltende intensive körperliche Betätigung die Immunabwehr schwächt - mäßige körperliche Betätigung hingegen stärkt die Immunabwehr. Studien zeigen, dass selbst eine einzige moderate Trainingseinheit die Wirksamkeit von Impfstoffen bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem erhöhen kann.

"Sport ist ein wirksames Mittel, um das Immunsystem zu stärken", sagt Mark Moyad, MD, MPH, Jenkins/Pokempner Director of Preventive and Alternative Medicine am University of Michigan Medical Center.

Durch Bewegung zirkulieren Ihre Antikörper und weißen Blutkörperchen schneller, so dass sie Krankheitserreger schneller erkennen. "Auf diese Weise werden auch die Stresshormone gesenkt, was das Risiko, krank zu werden, verringert", fügt Moyad hinzu.

Laut einer kürzlich durchgeführten Studie mit mehr als 1.000 Personen hatten diejenigen, die mindestens fünf Tage pro Woche Sport trieben, ein fast halb so hohes Risiko, an einer Erkältung zu erkranken, wie die Menschen, die eher sesshaft waren.

Regelmäßiger moderater Sport kann auch Entzündungen reduzieren, und das verbessert bekanntermaßen das Immunsystem. Bewegung kann auch dazu beitragen, dass sich Ihre Immunzellen regelmäßig regenerieren.

Beispiele für moderate Bewegung sind 30 bis 60 Minuten zügiges Gehen, Joggen, Schwimmen, gleichmäßiges Radfahren und leichtes Wandern drei- bis fünfmal pro Woche.

Beachten Sie, dass die meisten von ihnen mit der freien Natur in Verbindung gebracht werden. Es gibt einen guten Grund, sich im Freien zu bewegen.

Sonnenlicht kann Ihre T-Zellen stimulieren, spezielle Teile Ihres Immunsystems, die bei der Bekämpfung von Infektionen helfen.

Und wenn Sie sich draußen aufhalten, kommen Sie in Kontakt mit Phytonziden und anderen Pflanzenprodukten, die

Ihre Immunfunktion zu stärken. Es erhöht auch den Vitamin-D-Spiegel in Ihrem Körper, was Ihr Immunsystem weiter stärkt.

Außerdem sollten Sie zweimal pro Woche Kraftübungen machen, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Das CDC (Center for Disease Control and Prevention) empfiehlt zweieinhalb Stunden mäßig intensives Training pro Woche sowie eine Stunde und fünfzehn Minuten hochintensives Ausdauertraining.

Daher sollten Sie sich regelmäßig bewegen und ausreichend Sonnenlicht tanken, um Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern.

Essen Sie vollwertige pflanzliche Lebensmittel

Die heutige verarbeitete Ernährung ist eine der Hauptursachen für Entzündungen im Körper. Unsere Vorfahren aßen mehr rohes Obst und Gemüse, und Ärzte haben bewiesen, dass dies eine gesündere Ernährung für das Immunsystem (und auch für andere Systeme im Körper) ist.

Vollwertige pflanzliche Lebensmittel sind reich an Antioxidantien und Nährstoffen, die Ihr Immunsystem stärken.

Die registrierte Ernährungsberaterin Julia Zumpano, RD, LD, sagte Folgendes über den Verzehr von Obst und Gemüse: "Versuchen Sie, eine große Vielfalt an Lebensmitteln zu essen und versuchen Sie, Obst und Gemüse in allen Farben des Regenbogens zu essen."

Eine farbenfrohe Ernährung ist nicht nur künstlerisch ansprechend, sondern frisches Obst und Gemüse sind auch viel

gesünder als verarbeitete Lebensmittel und
Nahrungsergänzungsmittel.

Eiweiß wird auch für die Gesundheit des Immunsystems benötigt. Aminosäuren tragen zum Aufbau und zur Erhaltung der Immunzellen bei, und eine eiweißarme Ernährung kann die Fähigkeit des Körpers, Infektionen abzuwehren, beeinträchtigen.

In einer Studie aus dem Jahr 2013 erkrankten Mäuse, die nur 2 % Eiweiß zu sich nahmen, stärker an Grippe als Mäuse, die sich normal (18 % Eiweiß) ernährten.

Es gibt drei wichtige Vitamine, die das Immunsystem benötigt: Vitamin C, Vitamin B6 und Vitamin E.

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine, die das Immunsystem benötigt. Es ist wichtig, dass Sie viel natürliches Vitamin C mit der Nahrung aufnehmen, da Ihr Körper dieses Vitamin nicht speichert.

Alles, was Sie nicht verbrauchen, wird von den Nieren aus dem Körper gespült.

Die gute Nachricht ist, dass man genügend Vitamin C mit der Nahrung aufnehmen kann, ohne Geld für

Nahrungsergänzungsmittel auszugeben. Früchte und

Zu den Gemüsesorten, die reich an Vitamin C sind, gehören Zitrusfrüchte (und deren Saft), Erdbeeren, Paprika, Brokkoli, Grünkohl und Spinat.

Ein weiteres Vitamin, das das Immunsystem stärkt, ist B6 oder Pyridoxin. Es ist ein wasserlösliches Vitamin, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Daher müssen Sie die richtigen Lebensmittel essen, um genügend davon für Ihr Immunsystem zu bekommen.

Natürliche B6-Quellen sind Huhn oder Truthahn und Kaltwasserfische wie Lachs oder Thunfisch. Vitamin B6 ist auch in grünem Gemüse und Kichererbsen (dem Hauptbestandteil von Hummus) enthalten. Selbst wenn Sie Veganer sind, können Sie also reichlich B6 aufnehmen, um Ihr Immunsystem zu stärken.

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin, das ein starkes Antioxidans ist. Es ist in Nüssen, Samen und Spinat enthalten. Mit Vitamin E muss man etwas vorsichtiger umgehen, denn da es im Fett gespeichert wird, kann es sich im Körper zu gefährlichen Mengen anreichern.

Nehmen Sie niemals Vitamin-E-Präparate ein, es sei denn, Ihr Arzt rät Ihnen ausdrücklich dazu.

Wenn Sie älter sind oder sich besonders müde fühlen, können Sie auch Ihren Vitamin-D-Spiegel von Ihrem Arzt überprüfen lassen. Die meisten Menschen erhalten genügend Vitamin D, indem sie einfach nach draußen gehen, wo das Sonnenlicht den Körper anregt, das Vitamin zu bilden.

Wenn Ihr Arzt jedoch sagt, dass Sie mehr brauchen, kann die tägliche Einnahme von 400 IE nachweislich die Zahl der krankheitsbekämpfenden Zellen wie T-Zellen erhöhen. Zu den Lebensmitteln, die Vitamin D enthalten, gehören fetter Fisch wie Thunfisch, Makrele und Lachs, Rinderleber, Käse und Eigelb.

Weitere Nährstoffe, die das Immunsystem benötigt, sind laut der Academy of Nutrition and Dietetics Zink, Folsäure, Eisen und Selen.

Die Aufnahme dieser Stoffe über die Nahrung ist besser als die

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, aber Sie brauchen alle diese Stoffe, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Der Verzehr von mehr vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln kann Ihr Immunsystem wirklich verbessern.

Essen Sie gesunde Fette

"80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm", sagt Dr. Yufang Lin vom Zentrum für Integrative Medizin an der Cleveland Clinic, "wenn dieser gesund ist, können wir Infektionen schneller und besser abwehren. Wenn das nicht der Fall ist, ist unser Immunsystem schwächer und anfälliger für die Bekämpfung von Infektionen."

Gesunde Fette sind solche mit entzündungshemmenden Eigenschaften, wie sie in Olivenöl, Nüssen und fettem Fisch wie Lachs enthalten sind. Sie können die Immunabwehr des Körpers stärken, indem sie Entzündungen hemmen.

Entzündungen sind eine natürliche Reaktion auf Stress oder Verletzungen, aber chronische Entzündungen, wie sie durch eine fettreiche, stark verarbeitete Ernährung verursacht werden können, können die Reaktionen des Immunsystems unterdrücken.

Olivenöl wird wissenschaftlich mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Es wirkt stark entzündungshemmend und kann Ihrem Körper helfen, gefährliche Viren und Bakterien abzuwehren. Omega-3

Fettsäuren, wie sie in Kaltwasserfischen (z. B. Lachs) und Chiasamen enthalten sind, wirken nachweislich entzündungshemmend und unterstützen das Immunsystem.

Im Allgemeinen empfiehlt Dr. Lin, sich auf eine mediterrane Ernährung zu konzentrieren. Das bedeutet eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist. "Diese Ernährungsweise ist reich an Nährstoffen wie Vitamin C, Zink und anderen Antioxidantien, die nachweislich Entzündungen reduzieren und Infektionen bekämpfen", erklärt sie.

Erwachsene zwischen 65 und 70 Jahren, die eine mediterrane Ernährung einhielten, wiesen laut einer 2018 in *Frontiers in Physiology* veröffentlichten Studie einen geringen Anstieg der krankheitsbekämpfenden Zellen (wie T-Zellen) auf.

Gesunde Fette können dazu beitragen, das Immunsystem zu stimulieren und die körpereigene Reaktion auf Krankheiten oder Infektionen zu stärken.

Essen Sie probiotikareiche Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kimchi, Sauerkraut, Kefir und Natto sind reich an nützlichen Bakterien, den sogenannten Probiotika. Das sind die gleichen Bakterien, die in Ihrem Darm leben und Ihrem Verdauungssystem helfen, richtig zu funktionieren.

Darmgesundheit und Immunität sind eng miteinander verknüpft. Forschungen haben ergeben, dass eine gesunde Darmbakterienpopulation dem Immunsystem helfen kann, zwischen gesunden Körperzellen und schädlichen Eindringlingen zu unterscheiden.

In einer Studie hatten Kinder, die täglich nur 70 ml fermentierte Milch tranken, etwa 20 % weniger Infektionskrankheiten im Kindesalter als die Kontrollgruppe, die keine Probiotika zu sich

nahm. Wenn Sie nicht regelmäßig fermentierte Lebensmittel
verzehren, kann eine probiotische Ergänzung eine gute Idee sein.

In einer anderen Studie mit Menschen, die mit dem Rhinovirus infiziert waren, hatten diejenigen, die ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem Bakterium *Bifidobacterium animalis* einnahmen, eine stärkere Reaktion des Immunsystems und niedrigere Werte des Virus in ihrem Nasenschleim als die Kontrollgruppe.

Eine typische Tagesdosis von Probiotika liegt zwischen 1 und 10 Milliarden KBE (koloniebildende Einheiten) pro Tag. Entscheidend ist, dass Sie diese probiotischen Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittel konsequent einnehmen, um einen gesunden Darm zu erhalten und Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Am besten ist es, probiotikareiche Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut zu essen, aber wenn Sie diese nicht in Ihre normale Ernährung aufnehmen können, sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen, um Ihre Immunantwort zu verbessern.

Begrenzung der Zuckerzufuhr

Nach neuesten Forschungsergebnissen können zugesetzter Zucker und verarbeitete Lebensmittel erheblich zur Fettleibigkeit beitragen, was wiederum die Reaktion des Immunsystems beeinträchtigen kann.

Eine Studie mit rund 1 000 Personen ergab, dass fettleibige Personen, die sich jährlich gegen Grippe impfen ließen, ein doppelt so hohes Risiko hatten, danach immer noch an Grippe zu erkranken, als nicht fettleibige Personen, die sich impfen ließen.

Die Reduzierung des Verzehrs von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln kann Entzündungen verringern. Das hilft natürlich auch bei der Gewichtsabnahme und senkt das Risiko von Krankheiten wie Herzkrankheiten oder Typ-2-Diabetes.

Und da alle drei Krankheiten - Fettleibigkeit, Diabetes und

Herzkrankheiten - bekanntermaßen das Immunsystem schwächen, ist die Eindämmung des Zuckerkonsums ein wichtiger Bestandteil einer immunstärkenden Ernährung", so *Healthline*.

Versuchen Sie, Ihren Zuckerkonsum auf 5 % oder weniger Ihrer gesamten täglichen Kalorienzufuhr zu begrenzen. Wenn Sie zum Beispiel 2.000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, sollten Sie weniger als zwei Esslöffel (25 Gramm) Zucker pro Tag zu sich nehmen.

Die Reduzierung von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch Ihr Immunsystem stärken.

Hydratisiert bleiben

Von Dehydrierung spricht man, wenn der Körper nicht genügend Wasser bekommt. Sie kann die körperliche Leistungsfähigkeit, die Stimmung, die Konzentration, die Verdauung sowie die Herz- und Nierenfunktion beeinträchtigen. Dies kann auch die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten verringern.

Der erste Hinweis darauf, dass Sie zu wenig Wasser zu sich nehmen, ist ein gewöhnliches Gefühl - Durst. Sie können auch Kopfschmerzen bekommen. Sie sollten so viel Flüssigkeit zu sich nehmen, dass Ihr Urin blassgelb ist.

Wasser ist am besten, weil es keine zusätzlichen Kalorien hat. Versuchen Sie, zu viele gesüßte Getränke wie Fruchtsaft, süßen Tee oder Limonaden zu vermeiden.

Diese können zwar zur Flüssigkeitszufuhr beitragen, aber der zugesetzte Zucker kann die Immunabwehr beeinträchtigen und die

positiven Auswirkungen einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr
zunichte machen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann Ihr Immunsystem stärken. Wasser hilft dem Körper, Lymphe zu bilden, die Zellen des Immunsystems wie weiße Blutkörperchen transportiert. Versuchen Sie, hydratisierende Lebensmittel wie Gurken, Melone oder Sellerie zu essen.

Versuchen Sie auch, harntreibende oder wasserreduzierende Substanzen wie Koffein zu vermeiden.

Generell sollten Sie immer dann trinken, wenn Sie durstig sind, und zwar so lange, bis Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass er keine Flüssigkeit mehr braucht. Sie benötigen möglicherweise mehr Flüssigkeit, wenn Sie Sport treiben, im Freien arbeiten oder in einem heißen Klima leben.

Denken Sie daran, dass Ihr Körper mit zunehmendem Alter weniger in der Lage ist, seinen Flüssigkeitsbedarf zu signalisieren, so dass ältere Menschen seltener genug trinken. Wenn Sie über 55 Jahre alt sind, sollten Sie darauf achten, dass Sie genug trinken, auch wenn Sie keinen besonderen Durst verspüren.

Auch wenn sich die Flüssigkeitszufuhr nicht direkt auf das Immunsystem auswirkt, ist sie doch wichtig für die allgemeine Gesundheit und damit auch für das Immunsystem.

Reduzieren Sie Stress

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Ihrem Immunsystem und Ihrer psychischen Gesundheit. Stress und Angst sind schlechte Keimbekämpfer.

Studien haben gezeigt, dass allein schon ängstliche Gedanken das Immunsystem in nur einer halben Stunde schwächen können.

Ständiger Stress macht es noch schwieriger, Viren und Bakterien abzuwehren. Stress führt dazu, dass der Körper Zytokine produziert, Moleküle, die eine Entzündung auslösen, die die Immunreaktion verringern kann.

"Wenn Sie unter chronischem Stress oder Angst stehen", sagt Dr. Mark Moyad, "produziert Ihr Körper Stresshormone, die Ihr Immunsystem unterdrücken."

Untersuchungen der Carnegie Mellon University haben ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung größer ist, wenn man

gestresst ist.

In einer Studie wurden gesunde Erwachsene dem Erkältungsvirus ausgesetzt, dann fünf Tage lang unter Quarantäne gestellt und überwacht. Bei denjenigen, die über Stress berichteten, war die Wahrscheinlichkeit, dass sie krank wurden, doppelt so hoch.

"Außerdem", so Dr. Yufang Lin, "achten gestresste Menschen seltener auf andere gesunde Gewohnheiten, wie richtige Ernährung und ausreichend Schlaf, was sich auf die Immunität auswirken kann."

Es gibt auch Hinweise darauf, dass Trauer, wenn sie lange anhält, die körpereigene Immunität schwächen kann. Dieser Effekt kann bis zu sechs Monate anhalten - und sogar noch länger, wenn die Trauer tief ist oder nicht nachlässt.

Sprechen Sie mit einem Arzt oder Therapeuten, wenn Sie unter Ängsten oder Trauer leiden, die nicht innerhalb eines angemessenen Zeitraums abklingen wollen.

Stress und Kummer lassen sich zwar nicht vermeiden, aber man kann Strategien anwenden, um besser mit ihnen umzugehen. Eine 2012 in

den Annals of Internal Medicine veröffentlichte Studie ergab, dass Erwachsene, die entweder täglich Sport treiben oder Achtsamkeitsmeditation praktizieren, seltener krank werden

eine Atemwegsinfektion - oder die, wenn sie krank wurden, weniger Tage bei der Arbeit fehlten.

Sport steigert die Ausschüttung von Endorphinen, Hormonen, die Stress abbauen und Glücksgefühle erzeugen. Das macht sie zu einer großartigen Möglichkeit, Stress zu bekämpfen. Dr. Lin sagt: "Da sich Stress negativ auf unser Immunsystem auswirkt, ist dies eine weitere Möglichkeit, wie Bewegung die Immunantwort verbessern kann.

Achtsamkeit ist ein Weg, seine Gedanken auf das Hier und Jetzt zu richten, anstatt sich Sorgen über die Zukunft zu machen oder sich über die Vergangenheit zu ärgern.

Stress kann sich negativ auf das Immunsystem auswirken, aber die Bewältigung des Stresses kann diesen Effekt mildern oder aufheben.

Regelmäßiger Sport hilft, ebenso wie Achtsamkeitsmeditation, bei der man sich auf das konzentriert, was unmittelbar um einen

herum geschieht, anstatt sich ständig Sorgen zu machen.

Aufhören Rauchen

Rauchen schädigt Ihre Lungen, die zwei der wichtigsten Eintrittspforten in Ihren Körper sind. Sowohl Nikotin als auch Marihuana verringern die Fähigkeit der Lunge, Infektionen abzuwehren, und verstärken Entzündungen. Und ja, das Dampfen zählt immer noch als Rauchen, wenn es um Ihr Immunsystem geht.

"Durch Zigarettenrauch freigesetzte Chemikalien - Kohlenmonoxid, Nikotin, Stickoxide und Cadmium - können das Wachstum und die Funktion von Immunzellen wie T-Zellen, Zytokinen und B-Zellen beeinträchtigen", heißt es in einer 2016 in *Oncotarget* veröffentlichten Übersichtsarbeit. Rauchen verschlimmert auch Infektionen, vor allem wenn sie in der Lunge auftreten (wie Lungenentzündung, Grippe und Tuberkulose).

Und wenn man es mit dem Trinken auch nur einmal übertreibt, kann das die Fähigkeit des Körpers, Keime abzuwehren, für ganze

24 Stunden beeinträchtigen. Mit der Zeit wird zu viel Alkohol

kann die Fähigkeit des Körpers, Schäden zu reparieren, beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind Menschen, die trinken, anfälliger für Krankheiten wie Lebererkrankungen, Lungenentzündung, Tuberkulose und bestimmte Krebsarten. Wenn Sie sich etwas gönnen, halten Sie sich bei Frauen an ein Getränk pro Tag und bei Männern an zwei Getränke pro Tag. Mäßigung in allen Dingen.

Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sind in vielerlei Hinsicht schädlich. Eines der Dinge, die Sie vielleicht nicht bedacht haben, ist Ihr Immunsystem.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit dem Rauchen und Trinken aufzuhören. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und sich von einem Experten helfen lassen, damit Sie wieder gesund werden.

Schlussfolgerung

Ihr Immunsystem ist ein erstaunlicher Teil Ihres Körpers. Es erkennt Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze und bekämpft sie. Es neutralisiert auch schädliche Substanzen und bekämpft krankheitsverursachende Veränderungen im Körper.

"Stellen Sie sich das Immunsystem wie ein Orchester vor", sagt Lauren Bedosky für Everyday Health. "Um die beste Leistung zu erbringen, muss jedes Instrument und jeder Musiker im Orchester sein Bestes geben.

Sie brauchen nicht, dass ein Musiker plötzlich mit doppelter Geschwindigkeit spielt oder ein Instrument in höchster Lautstärke erklingt. Das Gleiche gilt für Ihr Immunsystem.

Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken und Ihren Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten zu unterstützen. Einige davon haben Sie schon immer gehört:

regelmäßig Sport treiben, mit dem Rauchen und Trinken aufhören,
sich

ausreichend schlafen und Ihren Stress bewältigen. Eine zusätzliche Methode, die Sie wahrscheinlich bereits anwenden, ist die Kontrolle Ihrer chronischen Erkrankungen.

"Chronische Erkrankungen wie Asthma, Herzerkrankungen und Diabetes können das Immunsystem beeinträchtigen und das Infektionsrisiko erhöhen", sagt Bedosky.

Eine 2019 in der Zeitschrift Current Diabetes Review veröffentlichte Studie ergab, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes, die ihren Blutzuckerspiegel nicht unter Kontrolle halten, eine chronische, niedriggradige Entzündungsreaktion hervorrufen können, die ihr Immunsystem schwächt.

"Wenn Sie Ihre chronischen Erkrankungen besser in den Griff bekommen", sagt Dr. Lin, "haben Sie mehr Reserven, um Ihren Körper bei der Bekämpfung von Infektionen zu unterstützen." Behalten Sie also Ihre chronischen Erkrankungen im Griff - nehmen Sie Ihre Medikamente ein, gehen Sie regelmäßig zum Arzt und pflegen Sie alle gesunden Gewohnheiten, die diese

Erkrankung in Schach halten. "Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken", sagt Bedosky.

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

Immunstärkende Vitamine:

>> <https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/>

Dinge, die Ihr Immunsystem unterdrücken:

>> <https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-unterdrücke-immun-system>

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können:

>> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-stärke-dein-Immunsystem>

7 Wege zur Gesunderhaltung Ihres Immunsystems:

>> <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber->

[grogan-the-remedy-chicks/zehn-einfache-natürliche-wege-zur-stärkung-des-immunsystems/](#)