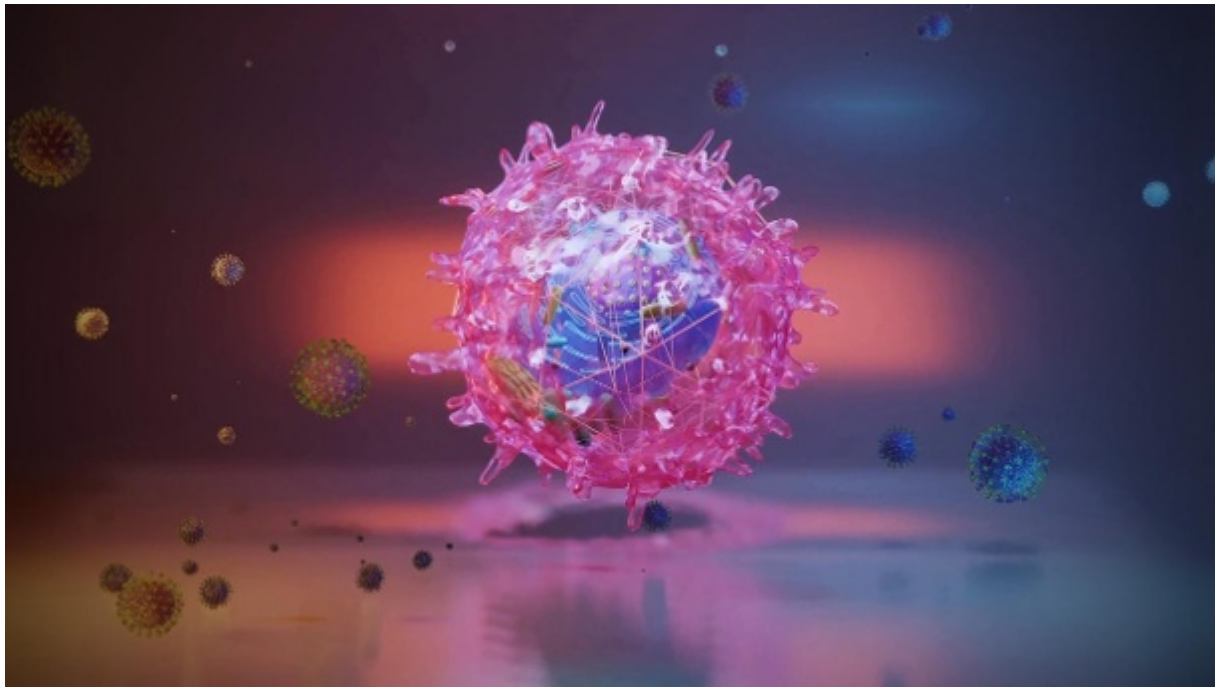


---

# Körperabwehr gegen Covid-19

## So stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem

29.03.2020, 13:23 Uhr | nsa



Coronavirus: So wird der Erreger auf den Menschen übertragen. (Quelle: t-online.de)

**Viren und andere Krankheitserreger können uns leichter angreifen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Doch die Körperabwehr lässt sich mit einfachen Maßnahmen stärken. Wir geben Tipps, wie Sie während der Corona-Pandemie Ihre Immunabwehr stärken.**

Noch gibt es gegen das neue [Coronavirus](#) keine Arzneimittel oder Impfstoffe. Dass das Virus nach bisherigem Wissensstand vor allem Menschen mit Vorerkrankungen und einer geschwächten Abwehr stark angreift, verdeutlicht aber, wie wichtig ein intaktes Immunsystem ist.

Gesunde Ernährung und Co. verhindern zwar nicht unbedingt, dass Sie sich mit [SARS-CoV-2](#) anstecken. Die Maßnahmen helfen aber, in Zeiten von [Covid-19](#) möglichst gesund und abwehrstark zu bleiben. Denn ist die körpereigene Abwehr geschwächt, haben es Krankheitserreger – egal welcher Art – leichter. Wir haben Ratschläge gesammelt, wie sie Ihr Immunsystem fit machen. Die Maßnahmen helfen nicht nur, den Organismus und die Seele in der Corona-Krise zu stärken. Sie fördern auch nachhaltig das allgemeine Wohlbefinden.

### [Ausgewogene Ernährung für ein starkes Immunsystem](#)

Ein gesunder Speiseplan mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen hilft nachweislich, das Immunsystem gegen Angriffe durch Erreger zu wappnen. Für eine gesunde Ernährung ist folgendes zu beachten:

- **Reichlich Gemüse und Obst:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Das entspricht täglich

rund 400 Gramm Gemüse (etwa 200 Gramm gegartes Gemüse und 200 Gramm Rohkost oder Salat) und etwa 250 Gramm Obst. Idealerweise kaufen Sie regionale Ware und bereiten sie frisch und vitaminschonend zu.

Wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, Vitamin B1, B6 und B12, Vitamin C, Vitamin D und E, [Folsäure](#) und Niacin sowie die Mineralstoffe Zink, Selen, Eisen und Kupfer.

<https://tagesanbruch.podigee.io/738-wie-kommen-wir-durch-die-corona-krise>

Folgende Nahrungsmittel enthalten besonders viele dieser wichtigen Mikronährstoffe: Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Brokkoli, dunkle Beeren, Knoblauch, Nüsse, rote Paprika, Zitrusfrüchte. Zudem gelten Lebensmittel wie Ingwer, Oregano und Zwiebeln als hilfreich, um die Lungenfunktion zu verbessern, denn ihre ätherischen Öle helfen, Schleim zu lösen.

- **Salz und Zucker:** Beides sollten Sie nur sparsam verwenden. Würzen Sie ihre Speisen lieber mit Kräutern und Gewürzen, als mit reichlich Salz und Geschmacksverstärkern.
- **Vollkorn- statt Weißmehlprodukte:** Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante.
- **Reichlich Flüssigkeit:** Rund 1,5 Liter Wasser am Tag empfiehlt die DGE. Bei großer Hitze oder wenn Sie Sport treiben, kann mehr nötig sein. Ideal sind Wasser und ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.
- **Tierische Lebensmittel in Maßen:** Die DGE empfiehlt hier: Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Verzehren Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche.
- **Nahrungsergänzungsmittel:** Im Netz kursieren derzeit Behauptungen, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel vor Corona schützen. Verlässliche Quellen sehen dafür aber keine Hinweise. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen mahnte darum kürzlich: "Es gibt keine Nahrungsergänzungsmittel, die eine Erkrankung mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) verhindern können." Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nur dann nutzen, wenn nachweislich ein Mangel an bestimmten Nährstoffen vorliegt.

## [Sonnenlicht für die körpereigene Abwehr](#)

In Bezug auf das neue Coronavirus hat Sonnenlicht nachweislich einen konkreten Effekt: Es trocknet das Virus schnell aus, etwa wenn sich der Erreger auf Oberflächen befindet.

Doch auch bei der menschlichen Immunabwehr spielt Sonnenlicht eine wichtige Rolle. Denn es fördert die körpereigene Produktion von Vitamin D in der Haut. Kurze Aufenthalte wie Spaziergänge an der frischen Luft mit 15 bis 25 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag reichen Experten zufolge aus, um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. Bei zunehmender Sonneneinstrahlung sollten Sie aber darauf achten, sich nur zeitlich begrenzt am besten vor- oder nachmittags in der Sonne aufzuhalten.

## [Zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem](#)

Viele Menschen schlafen nicht genügend. Doch gerade jetzt sollten Sie auf ausreichend Schlaf achten, denn er fördert die Arbeit bestimmter Abwehrzellen, der T-Zellen. Diese docken an befallene Körperzellen an und zerstören sie. Umgekehrt kann Schlafmangel die Immunabwehr schwächen.

"Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein paar Stunden Schlafverlust genügen, um die

Anhaftungsfähigkeit von spezialisierten T-Zellen zu reduzieren", schreiben die Forscherin Tanja Lange und ihre Kollegen von der Universität Lübeck in der Studie. Die Untersuchung belege, dass Schlaf die Effizienz der Arbeit von T-Zellen erhöhen könne.

## **Sport stärkt Immunabwehr und Lunge**

Sport macht den Körper widerstandsfähiger – auch und gerade im Alter. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Zudem sind Übungen besonders geeignet, die durch bewusste Atemtechniken die Lunge stärken, etwa Yoga und Stretching.

Ein Erwachsener sollte laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 Minuten pro Woche moderat trainieren, damit sich positive Effekte zeigen. Menschen mit Atemwegserkrankungen sollten laut europäischer Atemwegsgesellschaft European Respiratory Society (ERS) fünf Mal pro Woche zwischen 20 und 60 Minuten trainieren.

## **Frische Luft fürs Wohlbefinden**

### **Kontakt und Berührungen tun Körper und Geist gut**

Berührungen sind essentiell für das Anti-Stress-System des Körpers. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormon Oxytocin. Dieser auch als Kuschelhormon bezeichnete Botenstoff schwächt Ängste ab, wirkt antidepressiv und stärkt so die körpereigene Abwehr. Vergessen Sie also nicht regelmäßige Umarmungen, Massagen und kleine Streicheleinheiten!

## **Psychische Widerstandskraft mit Entspannungsmethoden und Apps**

Die Corona-Krise fördert mit ihren Einschränkungen im alltäglichen Leben, dem Mangel an direktem Kontakt zu Familie und Freunden sowie finanzielle Sorgen psychischen Stress. Das macht anfälliger für seelische Verstimmungen und bedeutet gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie einer Depression eine besondere Herausforderung.

Gegen Stress und Überlastung können neben Sport, genügend Bewegung an der frischen Luft und regelmäßigen sozialen Kontakten etwa über das Telefon oder Videotelefonie auch Entspannungsmethoden wie Meditation helfen.

Wichtig ist außerdem ein strukturierter Tag mit wohltuenden Aktivitäten zu Hause. Dazu gehören etwa: Tagebuch schreiben, Malen und Basteln, Podcasts, Hörspiele oder Musik hören. Achten Sie zudem auf einen wohldosierten Medienkonsum. Zu viel kann Gefühle von Angst und Überforderung verstärken.

### **Therapieangebote im Netz**

Wer an einer Depression oder depressiven Verstimmungen leidet, findet online viele Hilfs- und Therapieangebote:

- Die deutsche Depressionshilfe stellt für sechs Wochen kostenlos und ohne die sonst nötige Begleitung durch einen Therapeuten ein [Webtool zur Verfügung](#).
- Der Verein "Freunde fürs Leben", der über die Themen Suizid und seelische Gesundheit aufklärt, empfiehlt zudem Apps wie Selfapy und MindDoc. Diese bieten validierte psychologische Begleitung an.
- Einige Therapeuten bieten ihre Sitzungen auch via Telefon oder Skype an. Nachfragen per

Anruf oder eine E-Mail lohnen sich.

[Freunde fürs Leben e.V.](#)

Deutsche Depressionshilfe

[Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#)

Journal of Experimental Medicine: ["Gs-coupled receptor signaling and sleep regulate integrin activation of human antigen-specific T cells"](#)

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Eigene Recherche

[zum Artikel](#)