



So stärken Sie Ihr Immunsystem

Link zum Artikel: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/immunsystem/das-immunsystem-staerken>

Mit einem starken Immunsystem kann Ihnen nichts passieren. Denn Krankheiten können immer nur dann entstehen, wenn das Immunsystem Schwachstellen aufweist. Für Ihr Immunsystem können Sie selbst sehr viel tun. Wir stellen Massnahmen vor, mit denen Sie Immunsystem ganz enorm stärken können.

Autor: Sandra Müller

Aktualisiert: 27 September 2020

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Aus ganzheitlicher und naturheilkundlicher Sicht, sind es nicht Bakterien, Viren oder sonstige Krankheitserreger, die krank machen. Es ist hingegen ein schwaches oder anderweitig aus seinem Gleichgewicht geratenes Immunsystem, das nicht mehr in der Lage ist, den Körper umfassend zu schützen. Erst jetzt können Krankheitserreger oder auch Krebszellen Oberhand gewinnen und krank machen. Ein schwaches Immunsystem kann glücklicherweise fast immer wieder gestärkt oder reguliert werden.

Interessant ist, dass es aus Sicht der Schulmedizin offiziell nur eine einzige Massnahme geben soll, die in der Lage ist, das Immunsystem zu stärken: Impfungen! Wieder einmal wird den Menschen suggeriert, sie selbst könnten wirklich gar nichts für ihre Gesundheit tun und nur der Arzt halte - gemeinsam mit der Pharmaindustrie - die Rettung für uns alle in den Händen (1).

Dabei geht es bei Impfungen lediglich darum, gegen einige wenige ausgewählte Erreger eine Immunität zu erzielen (Polio, Diphtherie, Masern etc.), gegen diese also eine Antikörperbildung zu initiieren. Das Immunsystem besteht jedoch nicht nur aus diesem einen spezifischen Teil, sondern auch aus einem sehr viel grösseren unspezifisch agierenden Teil (2) - und genau letzteren kann man sehr gut mit naturheilkundlichen und ganzheitlichen Methoden stärken. Zusätzlich sollte alles getan werden, um das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten, damit es nicht zu überschüssenden Reaktionen kommt (Allergien, Autoimmunerkrankungen).

Bei der Immunsystemstärkung aus naturheilkundlicher Sicht geht es also darum, das Immunsystem in die Lage zu versetzen, alltägliche Bedrohungen besser zu meistern. Der Körper soll frei von

Infektionen, frei von Krebs, frei von Allergien, Unverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen und auch frei von jenen entzündlichen Prozessen bleiben, die langfristig die Entstehung chronischer Erkrankungen fördern können.

Was bedeutet: Das Immunsystem stärken?

Was bedeutet es überhaupt, wenn immer wieder gesagt wird, das Immunsystem müsse gestärkt werden? Was will man dann erreichen? Was soll im Körper passieren? Was sollen immunsystemstärkende Massnahmen bewirken?

Mittel und Massnahmen, die das Immunsystem stärken, verfügen über eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften:

- Sie wirken antioxidativ (neutralisieren freie Radikale) und entzündungshemmend.
- Sie wirken antibakteriell, antiviral, antiparasitär und/oder gegen Pilze.
- Sie regen die Bildung von Immunzellen an oder stärken deren Funktionen.
- Sie helfen bei der Regulierung des Immunsystems, hemmen also überschüssige Immunreaktionen und fördern stattdessen die schwächere Seite.

Warum Sie auch bei Autoimmunerkrankungen Ihr Immunsystem unterstützen sollten

Betroffene von Autoimmunerkrankungen (z. B. Hashimoto, Rheumatoide Arthritis, MS, Psoriasis, Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Polyneuropathie etc.) glauben häufig, sie dürften ihr Immunsystem nicht mehr stärken. Man hat ihnen erklärt, ihr Immunsystem sei ja schon viel zu stark (schliesslich greife es sie selbst an), weshalb man es nicht noch weiter stärken dürfe.

Mit der Bezeichnung „starkes Immunsystem“ ist jedoch ganz einfach ein gesundes und leistungsfähiges Immunsystem gemeint. Bei Autoimmunerkrankungen hingegen ist das Immunsystem überschüssig aktiv und fehlgesteuert. Es ist also nicht mehr gesund, sondern aus seinem gesunden Gleichgewicht geraten und benötigt dringend Massnahmen zur Regulierung, damit es wieder in sein Gleichgewicht finden kann.

Viele unserer Massnahmen, die als immunsystemstärkende Massnahmen bezeichnet werden, sind genau solche Massnahmen, die sowohl schwache Immunsysteme stärken als auch fehlgesteuerte Immunsysteme regulieren können. Natürlich sollten Sie bei bestehenden Autoimmunerkrankungen die Einnahme von hochkonzentrierten Nahrungsergänzungen mit Ihrem naturheilkundlich bewanderten Arzt besprechen. Alle anderen Massnahmen jedoch können Sie problemlos eigenständig umsetzen.

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können: Drei Schritte

Vielleicht erwarten Sie nun eine Aufzählung von Pülverchen, Kapseln oder Tropfen, für deren Einnahme Sie pro Tag 1,5 Minuten benötigen, die sodann Ihr Immunsystem stärken und dazu führen, dass Sie fortan gesund und belastungsfähig bleiben. Das funktioniert leider nicht! Denn wer gesund bleiben möchte, kann nicht erwarten, dass 1,5 Minuten Zeit pro Tag genügen, um dieses Ziel zu erreichen. Im Mittelpunkt steht daher auch bei der Stärkung und Regulierung des Immunsystems der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper. Achtsamkeit ist jedoch keine kurzfristige Massnahme, sondern eine Lebensphilosophie.

Daher genügt es für ein gesundes Immunsystem nicht, einfach nur bestimmte Mittel einzunehmen. Zwar gibt es durchaus Hausmittel oder Nahrungsergänzungsmittel, die das Immunsystem stärken können, doch ist ihre Wirkung oft nicht ausreichend, wenn man den anderen Teil eines immunsystemstärkenden Konzepts ausser Acht lässt.

Zur Stärkung des Immunsystems gehören daher drei Schritte:

1. Das Immunsystem nicht vorsätzlich schwächen
2. Das Immunsystem entlasten (besonders in Zeiten grassierender Infekte)
3. Das Immunsystem stärken

1. Wie Sie Ihr Immunsystem nicht noch zusätzlich schwächen

Viele alltägliche Gewohnheiten schwächen das Immunsystem. Überprüfen Sie daher Ihre Lebensweise und wandeln Sie jene Gewohnheiten, die Ihr Immunsystem schwächen, in Gewohnheiten um, die es stärken.

Zu den Gewohnheiten (und Zuständen), die Ihr Immunsystem schwächen, zählen die üblichen Kandidaten:

- **Ungesunde Ernährung** mit viel Fastfood, Fertigprodukten, viel ungesundem Fett, reichlich Nahrungsmitteln aus Weissmehl und Zucker, Wurst, Marmelade etc.
- **Ungünstige Getränke**, wie Softdrinks, Energydrinks, gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke, Säfte etc.
- **Bewegungsmangel** erhöht das Risiko für Infekte und senkt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Regelmässige Bewegung hat die gegensätzliche Wirkung, stärkt also das Immunsystem, während übermässiges Training wiederum zeitweise das Risiko für Infekte erhöht (11).

- **Stress** schwächt das Immunsystem merklich. Bei kurzzeitigem Stress, wie z. B. anstehenden Prüfungen wird die zelluläre Abwehr unterdrückt, während die humorale Abwehr erhalten bleibt. Bei chronischem Stress werden beide Teile des Immunsystems unterdrückt (8, 12).
- **Schlafmangel** bzw. bis weit in die Nacht aufbleiben (siehe nächster Abschnitt)
- **Rauchen** schwächt alle Teile des Immunsystems und trägt enorm dazu bei, dass das Immunsystem sein gesundes Gleichgewicht verliert. Rauchen verstärkt einerseits krankhafte (überschiessende) Immunreaktionen und drosselt andererseits Immunreaktionen, die zur Verteidigung des Körpers dringend nötig wären (10).
- **Übergewicht** mit zu viel Bauchfett schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt seine Funktionen. Der Grund ist meist die latente Entzündung, die bei Übergewichtigen (mit hohem Bauchfettanteil) stets beobachtet werden kann, weshalb sie auch häufiger Opfer mancher Infekte werden und auch bei Grippe zu jener Patientengruppe mit einem höheren Sterblichkeitsrisiko zählen (13).
- **Medikamente** können das Immunsystem stark schwächen, allen voran Antibiotika, aber auch Cortison und TNF-alpha-Blocker, die gerne bei Autoimmunerkrankungen zur Entzündungshemmung eingesetzt werden (bei Rheuma, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Psoriasis etc.) (16). Medikamente können Ihren Schlaf stören und auch auf diese Weise Ihre Abwehr schwächen. Dazu gehören: Schmerzmittel, Antidepressiva und Medikamente gegen zu hohen Blutdruck (3).

Schwächen Sie also nicht zusätzlich Ihr Immunsystem und versuchen Sie, die genannten schwächenden Faktoren abzustellen: Kümmern Sie sich um eine gesunde Ernährung, um genügend Bewegung, ein gutes Stressmanagement, ausreichend Schlaf und ein gesundes Körpergewicht. Meiden Sie Medikamente, wenn diese nicht zwingend nötig sind, suchen Sie nach Alternativen oder ergreifen Sie Massnahmen, um die Nebenwirkungen der Medikamente zu drosseln. Wie Sie besser mit den [Nebenwirkungen von Cortison](#) umgehen, lesen Sie im vorigen Link.

Wahrscheinlich lesen Sie über alle diese Punkte ein wenig desinteressiert hinweg, schliesslich ist all das nicht neu und klingt auch nicht nach einem Wundermittel, das man sich manchmal wünscht. Um den Umfang des Artikels nicht zu sprengen, Ihnen aber dennoch zu erklären, wie bedeutsam diese Faktoren für Ihr Immunsystem sind, greifen wir den Schlaf heraus. Sie werden an diesem Beispiel sehen, wie wichtig allein dieser einzelne Aspekt Ihrer Lebensführung für ein gesundes Immunsystem ist.

Wie schlechter Schlaf Ihr Immunsystem schwächen kann

Wer ausreichend lange schläft kann schon allein auf diese Weise sehr viel für die Gesundheit seines Immunsystems tun, schrieben im Juli 2019 drei Wissenschaftlerinnen der Uni Tübingen und der *Harvard Medical School*/Boston in einem umfangreichen Review zum Thema, wie sich Schlaf und Immunsystem gegenseitig beeinflussen (3).

Die Forscherinnen empfehlen, dass Ärzte ihre Patienten nach Impfungen zu ausreichend Schlaf motivieren sollten, da auf diese Weise das Immunsystem besser auf die Impfung reagieren könne. Auch schrieben die Wissenschaftlerinnen, dass das Risiko, einen Infekt zu bekommen, sinke, wenn man stets für ausreichend Schlaf Sorge. Habe man einen Infekt erwischt, dann würde dieser milder verlaufen, wenn man ausreichend lange schlafe.

Chronischer Schlafmangel hingegen beeinträchtigt das gesunde Gleichgewicht des Immunsystems und erhöhe auf diese Weise das Risiko für verschiedene Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und neurodegenerative Erkrankungen (z. B. Alzheimer und Parkinson). Bei der Entstehung und Verschlimmerung all dieser Erkrankungen ist immer auch ein fehlgeleitetes Immunsystem mit von der Partie.

Ist Schlaf nicht vielleicht doch ein Wundermittel? Schliesslich ist es eine völlig kostenlose und äusserst effektive Massnahme, die jeder eigenständig beeinflussen und optimieren kann. Schlaf ist also ganz enorm wichtig für ein gesundes Immunsystem. Kümmern Sie sich daher um eine gute Schlafhygiene, die wir in unserem Artikel zur natürlichen [Erhöhung des Melatoninspiegels](#) unter Punkt 8 beschrieben haben.

Ähnlich verhält es sich mit den Wundermitteln Bewegung, Stressabbau, Nichtraucher und Abnehmen – allesamt höchst wirksame Massnahmen, die Sie selbst in der Hand haben!

*Melatonin erhalten Sie hier: [Melatonin Tropfen 50ml](#)

2. Wie Sie Ihr Immunsystem entlasten

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wird von Krankheitserregern umschwärmt. Sie alle suchen mögliche Schlupfwinkel und unbewachte Bereiche, um in Ihren Organismus einzudringen. Nicht immer schafft es Ihr Immunsystem, an allen Ecken und Enden gleichzeitig zu sein. Oft gibt es so viel zu tun, dass nicht für jeden Bereich Kapazitäten frei sind.

Manche Massnahmen können das Immunsystem entlasten, ihm also Arbeit abnehmen. Es handelt sich dabei um Massnahmen, die antibakteriell, antiviral, antiparasitär oder auch gegen Pilze wirken. Diese Mittel stärken also nicht immer das körpereigene Immunsystem, sondern sind selbst aktiv. Sie vertreiben höchstpersönlich Erreger oder töten diese oder hemmen ihre Vermehrung oder wirken auch hemmend auf Entzündungsprozesse ein.

Nicht immer kann man zwischen stärkenden und entlastenden Mitteln/Massnahmen unterscheiden, da viele Mittel beides tun: stärken UND entlasten. Nachfolgend nun eine Auswahl an entlastenden Massnahmen:

- **Natürliches Antibiotikum:** Das natürliche Antibiotikum können Sie sich ganz einfach selbst herstellen – in Ihrer Küche und mit Zutaten, die Sie vielleicht schon in Ihrem Kühlschrank

oder Ihrer Speisekammer haben. Jede einzelne dieser Zutaten kann auf die eine oder andere Weise das Immunsystem entlasten. Die genaue [Anleitung zum Selbermachen des natürlichen Antibiotikums](#) finden Sie im vorigen Link.

- **Oreganoöl:** Oreganoöl ist ein äusserst starkes antibiotisch und antioxidativ wirkendes Mittel, das sich in Versuchen sogar als wirksam bei manchen resistenten Bakterienstämmen gezeigt hat. [Oreganoöl](#) wird in der Naturheilkunde zur Bekämpfung von Parasiten und Pilzkrankungen (z. B. Candida) eingesetzt. Die genauen Anwendungsmöglichkeiten lesen Sie im vorigen Link.

*Oreganoöl erhalten Sie z. B. hier: [Oreganoöl in Kapseln](#)

- **Olivenblattextrakt:** Der [Extrakt aus Olivenblättern](#) verfügt ebenfalls über starke antibakterielle, antivirale und antioxidative Eigenschaften und kann damit sehr gut das Immunsystem entlasten. Eine weitere Entlastung des Immunsystems erfolgt über die Förderung der Autophagie. Autophagie bezeichnet die zelleigene Entschlackung, also den Prozess, wenn Zellen ihre Abfälle in den Extrazellularraum befördern und so sauber und gesund bleiben. Es ist bekannt, dass ein Mensch umso gesünder ist, je besser [die Autophagie](#) funktioniert (siehe voriger Link). Wenn die Zellen gesund und sauber sind, kann natürlich auch das Immunsystem besser funktionieren – und es hat weniger zu tun, weil die Zellen nicht so anfällig sind.

*Olivenblattextrakt in Kapseln finden Sie z. B. hier: [Olivenblattextrakt](#)

- **Papayakerne:** [Papayakerne](#) können frisch oder getrocknet verzehrt werden. Sie schützen vor bakteriellen Infekten und bekämpfen Darmparasiten, können aber auch die Aktivität von Immunzellen stimulieren und somit das Immunsystem stärken. Wie Sie Papayakerne anwenden, lesen Sie im obigen Link.

*Papayakerne gibt es z. B. hier: [Papayakerne getrocknet](#)

- **Ätherische Öle:** [Ätherische Öle](#) können zur Entlastung des Immunsystems eingesetzt werden, da sie antibakteriell wirken können, sie stärken das Immunsystem aber auch, wie eine Studie ergab, die im Dezember 2019 in *Molecules* veröffentlicht wurde. Darin hiess es, dass insbesondere die ätherischen Öle aus Eukalyptus und Ingwer eine immunsystemstärkende und sogar eine immunsystemregulierende Wirkung haben (9). Sie können die Öle in der Duftlampe nutzen, in Wasser geben und inhalieren, in winzigen Mengen in Tee geben (darauf achten, dass die ätherischen Öle Lebensmittelqualität haben!) oder in ein Basisöl mischen und ein wenig davon in die Fusssohle einreiben. * **Ätherisches Ingwer-Öl finden Sie z. B. hier:** [Ingwertropfen aus Ingwerextrakt](#)

- **Kolloidales Silber:** [Kolloidales Silber](#) wird aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften häufig als DAS Antibiotikum der Hausapotheke bezeichnet. Bei Hautinfektionen oder auch Zahnfleischproblemen ist das kolloidale Silber ein erfolgversprechendes Therapeutikum, auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen hat es sich bewährt, so dass es dem körpereigenen Immunsystem einiges an Arbeit abzunehmen scheint. Alles zur richtigen Anwendung von

kolloidalem Silber lesen Sie im obigen Link. ***Kolloidales Silber erhalten Sie hier: [Kolloidales Silber 250 oder 500 ml](#)**

- **Wasser trinken:** Wasser spült Gifte aus dem Körper und entlastet so ganz massgeblich Ihr Immunsystem. Denken Sie daher immer daran, genügend Wasser zu trinken. Ihr Urin sollte nur sehr leicht gelb gefärbt sein, ansonsten trinken Sie nicht genug. Eine der Hauptaufgaben von Wasser ist, Gifte und Stoffwechselschlacken auszuscheiden. Wenn Sie nicht ausreichend Wasser trinken, dann müssen manche Giftstoffe im Körper bleiben. Dort reichern Sie sich an und können zu Überlastungen und Störungen des Immunsystems führen.

3. Wie Sie Ihr Immunsystem stärken - mit Nahrungsergänzungsmitteln

Kommen wir nun zu jenen Mitteln und Massnahmen, die Ihr Immunsystem konkret stärken können, also die Aktivität und Funktionsfähigkeit von Immunzellen fördern, Entzündungen reduzieren und ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem regulieren helfen:

Mit Sulforaphan aus Brokkoli das Immunsystem stärken

[Sulforaphan und seine Effekte](#) auf das Immunsystem wurden in einer indischen Studie des *Amala Cancer Research Center* in Kerala untersucht. Dabei zeigte sich, dass Sulforaphan ganz signifikant die Aktivität der natürlichen Killerzellen (eine Abwehrzellart) steigerte. Auch das spezifische Immunsystem wurde in der Bildung von Antikörpern durch Sulforaphan gestärkt. Ausserdem steigerte Sulforaphan beträchtlich die Produktion von Interleukin-2 und Gamma-Interferon.

Interleukin-2 ist ein Botenstoff, dessen Anwesenheit die Teilung und Vermehrung von Abwehrzellen fördert. Gamma-Interferon hingegen aktiviert Makrophagen, also die Fresszellen des Immunsystems. Sulforaphan ist also ein empfehlenswerter Stoff, der Ihr Immunsystem stärken kann.

*** Hochdosiertes Sulforaphan erhalten Sie hier: [Sulforaphan-Kapseln](#)**

Immunsystem stärken mit Tragant

Tragant (*Astragalus*) ist eine Heilpflanze aus Asien. Meistens wird die Wurzel verwendet, gelegentlich auch das Kraut. Spezialisiert ist der Tragant auf die Bekämpfung von Viren, Krebs und chronischen Entzündungen. Dazu stimuliert er die weissen Blutkörperchen und erhöht die körpereigene Produktion von bestimmten Interferonen, einem natürlichen Stoff unseres Immunsystems, der Viren unschädlich machen, aber auch Krebstumoren schrumpfen lassen kann.

Der Tragant gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) schon seit Jahrtausenden als wichtiger Helfer, um das Immunsystem zu stärken. Dazu trinkt man entweder eine Abkochung der Wurzel oder man kocht einfach Gemüse im Traganttee und isst dieses Gericht als Suppe.

Vitalpilze, die das Immunsystem stärken

In Asien kennt man schon sehr lange die medizinisch wirksamen Pilzarten wie z. B. Ling Zhi, der auch Reishi genannt wird. Reishi stabilisiert die körpereigene Abwehrkraft und kann das Immunsystem erfolgreich stärken. Dazu aktiviert er – laut zahlreicher In-vitro-Versuchen – die unterschiedlichsten Abwehrzellen, unter anderem die Natürlichen Killerzellen und stoppt gleichzeitig die Ausbreitung von Krebszellen.

***Reishi-Pilzpulver erhalten Sie z. B. hier: [Reishi-Pulver](#)**

Immunsystem stärken mit Aloe Vera

Die Wüstenpflanze [Aloe Vera](#) und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind mittlerweile weithin bekannt. So findet sich Aloe Vera in Hautpflegeprodukten, in Wundheilmitteln und auch in Säften oder Gels zur innerlichen Einnahme bei Asthma, Schuppenflechte, Akne, Candidainfektionen (Pilzbefall) und vielem mehr. Aloe Vera fördert ausserdem die Ausscheidung von Giften und soll sogar über eine bestimmte Veränderung des Immunsystems dabei helfen, Strahlenschäden zu beheben (18).

Ihre heilenden und immunmodulierenden Eigenschaften verdankt die Aloe Vera insbesondere ihrem wichtigsten Wirkstoff namens Acemannan (auch Aloverose genannt). Acemannan wirkt regulierend auf das Immunsystem, aktiviert aber auch die weissen Blutkörperchen, damit diese effizienter gegen Erreger vorgehen können (19).

Da Acemannan noch viele andere gute Eigenschaften hat (siehe Link oben), lohnt sich eine Kur mit Aloe Vera Saft allemal (z. B. zweimal jährlich jeweils 6 Wochen lang mit 3-mal täglich je 20 ml Saft).

***Aloe Vera Saft mit hohem Acemannangehalt finden Sie hier: [Aloe Vera Saft 500 ml oder 3000 ml](#)**

Ashwagandha stärkt das Immunsystem indirekt

[Ashwagandha](#) ist eine Heilpflanze aus dem Ayurveda, die Sie vielleicht bereits sowieso schon kurweise einsetzen, z. B. zur Stärkung Ihrer Schilddrüse oder um abends besser einschlafen zu können. Ashwagandha gilt auch als Adaptogen und damit als Pflanze, die den Körper stressresistenter machen kann. Stressreaktionen fallen in Gegenwart von Adaptogenen milder aus, so dass Stress weniger schädlich wird.

Ashwagandha beispielsweise kann den Stresshormonspiegel senken und auf diese Weise Ihr Immunsystem stärken, denn Stresshormone würden andernfalls das Immunsystem drosseln.

Ashwagandha gibt es in Pulver- oder Kapselform. Besonders genussvoll ist die Einnahme des Pulvers, wenn Sie daraus den [Ashwagandha-Schlaftrunk](#) zubereiten.

*Ashwagandha-Pulver finden Sie [hier unter diesem Link](#).

*Ashwaganda-Kapseln (aus hochkonzentriertem Extrakt) finden Sie [hier unter diesem Link](#).

4. Wie Sie Ihr Immunsystem stärken – Mit Vitaminen und Spurenelementen

Im Grunde sind alle essentiellen Vitalstoffe über den einen oder anderen Mechanismus am ordnungsgemässen Funktionieren des Immunsystems beteiligt. Ist ein Stoff mangelhaft vorhanden, kann es zu Abwehrlücken kommen. [Überprüfen Sie daher in regelmässigen Abständen Ihre Vitalstoffversorgung](#).

In Sachen Immunsystem sind insbesondere die Vitamine wichtig sowie Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod und Selen. Aus Platzgründen können wir nicht auf alle Vitalstoffe eingehen, sondern wählen beispielhaft einige aus: Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen.

Vitamin C für ein starkes Immunsystem

Vitamin C ist der Klassiker, wenn es um Massnahmen zur Stärkung des Immunsystems geht – mit Recht! Denn Vitamin C unterstützt die Gesamtgesundheit und dabei auch das Immunsystem auf mehrfache Weise. Nachfolgend nur eine kleine Auswahl all der Wirkungen des Vitamins auf das Immunsystem (20):

- Vitamin C ist bekanntlich ein stark antioxidativer Stoff, der oxidativen Stress reduzieren hilft und so das Immunsystem entlastet.
- Vitamin C unterstützt aber auch direkt die Funktionen verschiedener Abwehrcellen des angeborenen und auch des erworbenen Immunsystems. Vitamin C reichert sich beispielsweise in Neutrophilen an, also in Abwehrcellen und fördert so deren Fähigkeit, sich rascher in Richtung der zu bekämpfenden Eindringlinge fortzubewegen. Auch verbessert es deren Phagozytose-Aktivität (Fressen von Erregern und schädlichen Partikeln).
- Anschliessend fördert es die Aktivität der Makrophagen (Fresszellen), die nun das Gewebe säubern, indem sie die nach vollbrachter Arbeit verstorbenen Neutrophile entfernen.
- Vitamin C unterstützt zudem die Bildung und Reifung der Immunzellen aus der Gruppe der Lymphozyten (B- und T-Zellen).
- Vitamin C schützt ausserdem die Barrierefunktion der Haut und verhindert auf diese Weise schon an dieser äussersten Grenze das Eindringen von Krankheitserregern.
- Viele hundert Gemüserezepte finden Sie hier: [Gemüse in allen Variationen](#)

Da Vitamin C in die Aktivitäten des Immunsystems derart involviert ist, wird es bei Infektionen auch in einem sehr hohen Mass verbraucht. Der Vitamin-C-Spiegel sinkt rasch ab, weshalb Sie immer darauf achten sollten, mehrmals täglich Vitamin-C-reiche Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungen einzunehmen!

*** Hochdosiertes Vitamin C (1000 mg pro Tagesdosis): [Vitamin C - hochdosiert und natürlich](#)**

Vitamin D ist unverzichtbar, wenn Sie Ihr Immunsystem stärken möchten

[Vitamin D](#) ist für nahezu jeden Gesundheitsbereich unverzichtbar. Auch für das Immunsystem spielt Vitamin D eine wichtige Rolle. So kann es beispielsweise das Immunsystem so beeinflussen, dass das Risiko für Autoimmunerkrankungen sinkt (14).

Allerdings muss dazu die Dosierung meist deutlich höher sein als die üblicherweise empfohlenen 800 bis 1000 IE. In einer Studie nahmen die Probanden beispielsweise 140.000 IE pro Monat (ca. 4.600 IE pro Tag) und hatten nach 12 Wochen eine höhere Zahl an regulatorischen Immunzellen, also jenen Immunzellen, die das Immunsystem regulieren, damit es nicht zu überschüssenden Reaktionen (Autoimmunreaktionen) kommt.

In einer anderen Studie erhielten 40 MS-Patienten ein halbes Jahr lang täglich 10.400 IE Vitamin D. Anschliessend stellte man fest, dass die Immunzellen weniger Interleukin-17 bildeten. Interleukin-17 ist ein entzündungsfördernder Botenstoff des Immunsystems. In der Gruppe der Patienten, die die üblicherweise empfohlenen 800 IE Vitamin D nahmen, zeigte sich kein derart positiver Einfluss auf das Immunsystem (15).

Da ein Vitamin-D-Mangel häufig ist, behalten Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel im Auge und nehmen Sie bei Bedarf (!) Vitamin D ein. Worauf Sie bei der [Einnahme von Vitamin D](#) achten sollten, lesen Sie im vorigen Link. Inzwischen gibt es eine reiche Auswahl an verschieden dosierten Vitamin-D-Präparaten, so dass die Deckung des Bedarfs kein Problem mehr darstellt.

***Hochwertige Vitamin-D-Präparate für jeden Bedarf finden Sie hier: [Verschiedene Vitamin-D-Präparate](#)**

Zink stärkt das Immunsystem

Zink ist ein wichtiger Stoff für ein starkes Immunsystem. Fehlt Zink, führt dies zu schwächer werdenden Abwehrzellen und das Immunsystem kann nicht mehr so gut Krebs bekämpfen, weshalb [Tumoren bei Zinkmangel schneller wachsen](#). Auch [Infekte verlaufen schwerer](#), wenn Zink fehlt.

Zink ist an vielen Stellen für das Immunsystem tätig. So ist Zink etwa nötig für die gesunde Entwicklung verschiedener Immunzellen (Neutrophile, Natürliche Killerzellen und Makrophagen).

Ohne Zink kommt es ferner bei T- und B-Zellen (Abwehrzellen) zu Wachstums- und Funktionsstörungen. Auch die Phagozytose klappt bei Zinkmangel nicht mehr gut. Phagozytose beschreibt den Fressvorgang von Abwehrzellen, wenn diese auf Fremdpartikel oder Krankheitserreger treffen (7).

Wie Sie sich gut mit Zink versorgen können, haben wir in unserem Artikel zum Thema [Zinkmangel beheben](#) beschrieben. Sollten Sie einen Zinkmangel haben oder mit der Ernährung nicht ausreichend Zink zu sich nehmen, können Sie auch zu entsprechenden Zinkpräparaten greifen.

Selen für ein starkes Immunsystem

Selen – ein essentielles Spurenelement – ist in Sachen Immunsystem stärken ein besonders wichtiger Stoff. Denn während man sich über die Ernährung vielleicht noch mit ausreichend Magnesium, Zink, Kupfer und Jod versorgen könnte, gelingt dies mit Selen nicht immer so gut. Der Grund dafür ist, dass die europäischen Böden als selenarm gelten, was dazu führt, dass auch unsere Lebensmittel selenarm sind.

Bei Selenmangel scheint das Immunsystem geschwächt zu sein, da es dann bei Infekten zu stärkeren Entzündungsprozessen kommt, vermutlich infolge eines höheren Ausmasses an oxidativem Stress, den andernfalls die selenhaltigen Enzyme unter Kontrolle halten würden. Da diese Enzyme ausserdem die Vermehrung von Viren verlangsamen können (4, 5), lautet das Fazit: Virusinfekte verlaufen bei Selenmangel schlimmer als bei guter Selenversorgung (6).

Studien zeigten dann auch, dass eine vermehrte Zufuhr von Selen sowohl die zellvermittelte als auch die humorale Abwehr verbessert. Umgekehrt führt ein Selenmangel zu einer schwächeren Immunreaktion, wenn Viren, Allergene oder auch Krebszellen im Körper auftauchen (6).

Aus Tierstudien weiss man, dass bei Selenmangel im Laufe einer Grippeinfektion die Zahl der Makrophagen (Fresszellen des Immunsystems) sinkt, bei guter Selenversorgung bleibt die Zahl dieser Immunzellen gleichbleibend hoch und der Infekt kann schneller bekämpft werden (6).

Selen sorgt auch bei HIV-Infizierten dafür, dass die Zahl der sog. CD4-Zellen (auch T-Helferzellen genannt) steigen. Die T-Helferzellzahl wird bei HIV regelmässig überprüft. Sinkt sie, ist dies ein Zeichen für ein Fortschreiten der Erkrankung bzw. für ein Schwächerwerden des Immunsystems und für ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko (6).

Der offizielle Selenbedarf eines Erwachsenen wird mit 60 bis 70 µg Selen pro Tag angegeben. Fisch, Meeresfrüchte und die Paranuss gelten als gute Selenquellen. Je nach Quelle soll die Paranuss zwischen 100 und 600 µg Selen pro 100 g enthalten, Fisch je nach Art zwischen 20 und über 100 µg.

Allerdings sind Paranüsse immer wieder mit Aflatoxinen belastet (Schimmelpilzgifte) – und Fisch ist nicht nur selenreich, sondern manchmal auch quecksilberreich. Auch aus anderen Gründen ist

Fisch kein besonders empfehlenswertes Lebensmittel. Wir berichten u. a. hier darüber: [Wie Quecksilber aus Fisch ein Risiko macht](#)

Nach Überprüfung des Selenspiegels kann man bei Bedarf zu entsprechenden Nahrungsergänzungen greifen. Wir erklären hier (unter "Selen"), wie Sie Ihren Selenspiegel bestimmen lassen können und worauf dabei zu achten ist: [Mineralstoffmangel feststellen](#). Zeigt sich ein Mangel, stehen Präparate mit verschiedenen Dosierungen (50 - 200 µg) zur Verfügung.

*Hochwertige Selenpräparate finden [Sie hier](#).

5. Wie Sie Ihr Immunsystem stärken – mit Hausmitteln

Viele Hausmittel oder Lebensmittel können das Immunsystem natürlich ebenfalls stärken. Integrieren Sie diese immer wieder in Ihre Tagesroutine oder wenden Sie sie kurweise an:

Verwenden Sie häufiger Zitronenschale

Zitronenschale schmeckt wunderbar! Geben Sie sie gerieben in Gemüse, Dressings, Saucen oder Desserts oder werfen Sie einfach ein Stück Zitronenschale mit anderen Smoothiezutaten in den Mixer. Studien zeigten bereits, dass die Polyphenole in der Zitronenschale (Eriocitrin) lebensverlängernd wirken (zumindest bei Mäusen) – und zwar deshalb, weil sie die Darmflora und das Immunsystem so positiv beeinflussen (17).

Trinken Sie morgens auf leeren Magen Wasser mit Zitronensaft

Eriocitrin – das zitroneneigene Polyphenol – ist auch im Zitronensaft enthalten, so dass Sie auch über den Verzehr des Saftes immunsystemstärkende Wirkungen erzielen können. Beginnen Sie den Tag mit [Zitronenwasser](#), trinken Sie es also auf leeren Magen: Pressen Sie dazu eine halbe kleine Zitrone aus und giessen Sie den Saft in ein Glas lauwarmes Wasser (250 ml). Wenn Sie lieber Tee (Kräutertee) als Grundlage für Ihren Zitronensaft nehmen möchten, dann achten Sie darauf, dass er nicht mehr heiss ist, wenn Sie den Zitronensaft dazu giessen, um das hitzeempfindlichen Vitamin C zu schonen.

Verwenden Sie heimische Kräuter und Wildpflanzen

Viele [Kräuter, Heil- und Wildpflanzen](#), die oft sogar im eigenen Garten wachsen, können das Immunsystem einerseits durch ihre antibakterielle Wirkung entlasten, andererseits aufgrund ihres Reichtums an Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen stärken und zu grossartigen Leistungen befähigen, wie Sie im obigen Link nachlesen können, wo Sie auch Tabellen finden, die zeigen, um wieviel mineralstoffreicher Wildkräuter im Vergleich zum Kulturgemüse sind.

Kräuter und Wildpflanzen können Sie in Form von Tee (nie zu heiss zubereiten), Frischpflanzenpresssaft (aus dem Bioladen oder selbst gemacht), Salat oder in einem [grünen Smoothie](#) geniessen, z. B. Brennnessel, Taubnessel, Franzosenkraut, Gänsefingerkraut, Giersch, Löwenzahn, Gänsedistel etc.

Herzhaft lachen für ein starkes Immunsystem

Viele Menschen lachen oft und gern. Andere haben das Lachen fast verlernt. Sorgen und Stress lassen die fröhlichen Gelegenheiten immer seltener werden. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, suchen Sie gezielt nach Möglichkeiten, wieder einmal ausgelassen und fröhlich zu sein. Nichtsdestotrotz können Sie auch dann lachen, wenn Ihnen überhaupt nicht danach zu Mute ist – gemäss dem Motto: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Lachen verstärkt ganz signifikant die Aktivität der Abwehrcellen Ihres Immunsystems. Wer lacht, wird lockerer, baut automatisch Stress ab und bekommt eine ganz neue und für andere Menschen anziehende Ausstrahlung. Wer lacht, kann seinen eventuell problematischen Alltag von einem ganz neuen Blickwinkel aus betrachten. Lachen mobilisiert Kräfte und Energien, von denen manch einer gar nicht wusste, dass sie in ihm schlummern.

Und so findet derjenige, der lacht, plötzlich Lösungen, wo es zuvor nur Probleme gab. Probleme und Stress jedoch schwächen das Immunsystem. Daher weiss man inzwischen auch, dass [positives Denken gesund machen kann](#).

6. Wie Sie Ihr Immunsystem stärken – mit der Ernährung

Natürlich ist eine gesunde, vitalstoffreiche und pflanzenbasierte Ernährung das A und O für ein starkes Immunsystem.

Wie Gemüse das Immunsystem stärken kann

Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse (also im Grunde alle), die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weissen Blutkörperchen – an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen.

Unter allen Kohlarten ist der [Grünkohl](#) eine der wirksamsten im Kampf gegen Krankheitserreger und sogar gegen Krebszellen. Er versorgt nicht nur mit enormen Betacarotin-Mengen, sondern auch mit besonders viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen, den sog. Isothiocyanaten (wozu auch das oben genannte Sulforaphan aus Brokkoli gehört).

- Köstlich gesunde Rezepte mit dem Grünkohl finden Sie in unserer Rezepte-Rubrik: [Grünkohl-Rezepte](#)

- Brokkoli-Rezepte zum Schlemmen finden Sie ebenfalls bei uns: [Brokkoli-Rezepte](#)

Früchte, die das Immunsystem stärken

Sie können nahezu alle Früchte im Wechsel zur Stärkung des Immunsystems einsetzen. Wichtig ist bei der Wahl der Früchte, dass Sie am besten regionale Früchte aus Bio-Anbau wählen, die gerade Saison haben, also Äpfel, Birnen, Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen, Mirabellen, Kirschen sowie Beeren aller Art. Auf diese Weise erhalten Sie Früchte mit dem höchstmöglichen Vitalstoffgehalt.

Essen Sie Früchte am besten unverarbeitet, also roh. Wenn Sie sie nicht direkt aus der Hand essen mögen, bereiten Sie daraus grüne Smoothies zu oder schnippeln Sie sie klein und mischen dazu einige Rosinen, etwas Ingwer und geriebene Zitronenschale oder geben Sie sie in [pflanzliches Joghurt](#), das Sie im Bio-Supermarkt kaufen oder aber auch selber machen können (siehe voriger Link).

Gewürze, die das Immunsystem stärken

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten regelmässig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und (wenn Sie scharf mögen) Cayennepfeffer/Chili würzen, können Sie Ihren Körper so stärken, dass er Infekte und andere Krankheiten besser managen kann. Sie können aus den erwähnten Gewürzen (mit Ausnahme von Cayennepfeffer) auch sehr wirkungsvolle Tees zubereiten.

Cayennepfeffer (Capsaicin), Ingwer, Oregano und Zimt können auch als Kapseln eingenommen werden. Sollten Sie bereits erkältet sein und erst dann diese Zeilen lesen, so werden Ihnen die genannten Gewürze helfen, Ihre Erkältung schneller zu überwinden.

Zusammenfassung: Unsere Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Hier noch einmal eine Zusammenfassung aller Tipps, Massnahmen und Mittel, die Ihnen helfen, wenn Sie Ihr Immunsystem stärken möchten oder müssen:

- Bauen Sie Übergewicht ab.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Meiden Sie – wann immer möglich – Medikamente aller Art.
- Rauchen Sie nicht (auch nicht passiv!)
- Vermeiden Sie Stress und kümmern Sie sich um ein gutes Stressmanagement, z. B. mit Entspannungstechniken, die dabei helfen, Ihr Immunsystem zu stärken.

- Ernähren Sie sich gesund mit viel Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Hier finden Sie die [Regeln für eine gesunde Ernährung](#).
- Wählen Sie sich in Zeiten grassierender Infekte ein oder zwei Mittel, die Ihr Immunsystem entlasten (z. B. natürliches Antibiotikum, Oreganoöl, Olivenblattextrakt etc.)
- Stärken Sie Ihr Immunsystem mit ausgewählten Hausmitteln, die sich leicht in Ihren Tagesablauf integrieren lassen (z. B. Wildpflanzensalate, frühmorgens Zitronenwasser trinken o. ä.)
- Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie Ihre Vitalstoffversorgung optimieren: Nehmen Sie Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen ein.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie ausgewählte natürliche Nahrungsergänzungsmittel auswählen, z. B. Sulforaphan, Ashwagandha, Aloe-Vera-Saft o. a., wovon Sie sich eines oder zwei auswählen, die Sie sodann kurweise einsetzen können.

Wenn Sie jetzt auch nur eine Handvoll unserer Tipps befolgen, wird Ihr Energielevel enorm steigen und es wird Ihnen gelingen, Ihr Immunsystem erfolgreich zu stärken, damit es so funktioniert, wie Sie es sich wünschen.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

1. Cassa Macedo A, Oliveira Vilela de Faria A, Ghezzi P. Boosting the Immune System, From Science to Myth: Analysis the Infosphere With Google. *Front Med (Lausanne)*. 2019;6:165. Published 2019 Jul 25. doi:10.3389/fmed.2019.00165
2. Amboss, Fachwissen für Mediziner, Immunsystem, abgerufen am 26.9.2020, <https://www.amboss.com/de/wissen/Immunsystem>
3. Besedovsky L, Lange T, Haack M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev*. 2019;99(3):1325-1380. doi:10.1152/physrev.00010.2018
4. Rafael Sanjuán & Pilar Domingo-Calap, Mechanisms of viral mutation, Cellular and Molecular Life Sciences volume 73, pages4433-4448(2016), Sanjuán R, Domingo-Calap P. Mechanisms of viral mutation. *Cell. Mol. Life Sci*. 2016;73:4433-4448.

5. Guillin OM et al., Selenium, Selenoproteins and Viral Infection, *Nutrients*. 2019 Sep; 11(9): 2101, Selenium, Selenoproteins and Viral Infection. *Nutrients*. 2019;11:2101.
6. Hoffmann PR, Berry MJ, The influence of selenium on immune responses, *Mol Nutr Food Res*. 2008 Nov; 52(11): 1273-1280
7. Prasad AS. Zinc in human health: effect of zinc on immune cells. *Mol Med*. 2008;14(5-6):353-357. doi:10.2119/2008-00033.Prasad
8. Seiler A., Fagundes C.P., Christian L.M. (2020) The Impact of Everyday Stressors on the Immune System and Health. In: Choukèr A. (eds) *Stress Challenges and Immunity in Space*. Springer, Cham.
9. Peterfalvi A, Miko E, Nagy T, et al. Much More Than a Pleasant Scent: A Review on Essential Oils Supporting the Immune System. *Molecules*. 2019;24(24):4530. Published 2019 Dec 11. doi:10.3390/molecules24244530
0. Qiu F, Liang CL, Liu H, et al. Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down?. *Oncotarget*. 2017;8(1):268-284. doi:10.18632/oncotarget.13613
1. Krüger K, Mooren FC, Pilat C. The Immunomodulatory Effects of Physical Activity. *Curr Pharm Des*. 2016;22(24):3730-48. doi: 10.2174/1381612822666160322145107. PMID: 27000826.
2. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*. 2004;130(4):601-630. doi:10.1037/0033-2909.130.4.601
3. Milner JJ, Beck MA. The impact of obesity on the immune response to infection. *Proc Nutr Soc*. 2012 May;71(2):298-306. doi: 10.1017/S0029665112000158. Epub 2012 Mar 14. PMID: 22414338; PMCID: PMC4791086.
4. Louise Saul, Iris Mair, Alasdair Ivens, Pamela Brown, Kay Samuel, John D. M. Campbell, Daniel Y. Soong, Nadine Kamenjarin, Richard J. Mellanby. 1,25-Dihydroxyvitamin D₃ Restrains CD4 T Cell Priming Ability of CD11c Dendritic Cells by Upregulating Expression of CD31. *Frontiers in Immunology*, 2019; 10 DOI: 10.3389/fimmu.2019.00600
5. Jan Damoiseaux, Joost Smolders, *The Engagement Between Vitamin D and the Immune System: Is Consolidation by a Marriage to Be Expected?* Central Diagnostic Laboratory, Maastricht University Medical Center, Maastricht, The Netherl, 2018, *EbioMedicine*
6. Centers for Disease Control and Prevention, *Medications that Weaken Your Immune System and Fungal Infections*, Seite zuletzt reviewed: 28.5.2020
7. Shimizu C, Wakita Y, Inoue T, et al. Effects of lifelong intake of lemon polyphenols on aging and intestinal microbiome in the senescence-accelerated mouse prone 1 (SAMP1). *Sci Rep*.

2019;9(1):3671. Published 2019 Mar 6. doi:10.1038/s41598-019-40253-x

8. Sumit Kumar & Ashu Bhan Tiku (2016) Immunomodulatory potential of acemannan (polysaccharide from Aloe vera) against radiation induced mortality in Swiss albino mice, *Food and Agricultural Immunology*, 27:1, 72-86, DOI: 10.1080/09540105.2015.1079594
9. Liu C, Cui Y, Pi F, Cheng Y, Guo Y, Qian H. Extraction, Purification, Structural Characteristics, Biological Activities and Pharmacological Applications of Acemannan, a Polysaccharide from *Aloe vera*: A Review. *Molecules*. 2019;24(8):1554. Published 2019 Apr 19. doi:10.3390/molecules24081554
- o. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 2017;9(11):1211. Published 2017 Nov 3. doi:10.3390/nu9111211

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker