

Stärkung des Immunsystems.

Tagtäglich ...

attackieren uns Millionen von Bakterien, Viren und Pilzen und wir werden nicht krank, weil unsere körpereigene Abwehr viele dieser Eindringlinge in Schach hält. Das Immunsystem ist eine Einrichtung unseres Körpers, die jeden Tag Höchstleistungen vollbringt. Als Wächter unserer Gesundheit schützt es uns vor Krankheitserregern und übernimmt bei vielen Erkrankungen die Aufgabe, entzündliche Prozesse zu bekämpfen.

Ein guter Schutz gegen Erkrankungen ist ein starkes Immunsystem.

Effekte, die das Immunsystem schwächen können

- Fortschreitendes Alter
(Messbare Abnahme > 50 J)
- Bestimmte Medikamente (z.B. Cortison)
- Nikotin und Alkohol (bzw. Drogen)
- Unausgewogene Ernährung, Mangelernährung
- Chronische Erkrankungen
- körperliche Erschöpfung
(z.B. Extremsport)
- Anhaltender/chronischer Stress

Erreger haben eine bessere Chance, wenn sie auf ein geschwächtes Immunsystem treffen. Eine gesunde Immunabwehr, braucht vielseitige Unterstützung. Das beginnt beim Essen und endet beim Schlafen. Die Organe sind genauso beteiligt wie die Psyche.

Immunsystem stärken durch eine gesunde Lebensweise

Insbesondere durch:

- gesunde Ernährung, die genügend Mineralstoffe und Vitamine enthält,
- Vermeidung von dauerhaftem Stress,
- ausreichende Bewegung,
- ausreichenden Schlaf.

AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
TÜV Rheinland Group
Tel. 0800 6649062-0
www.tuv.com

Stärkung des Immunsystems durch ausgewogene Ernährung

Orientierung für eine gesunde Ernährung

- Täglicher Konsum von Vollkornprodukten
- Gemäßigter Anteil an Kohlenhydraten, wie Reis, Kartoffeln und Teigwaren
- Betonung von täglichem Gemüse, entweder als Rohkost oder leicht gedünstet.
- Verzehr von verschiedenen Früchten pro Tag
- Zweimal pro Woche Verzehr von tierischem Eiweiß
in Form von magerem Fisch oder Geflügel

Bauen Sie, so gut wie es geht, Stress ab

Stress ...

- fördert die Ausschüttung des Hormons Cortisol
- schwächt die Aktivität des Immunsystems
- macht dadurch anfälliger für Infektionen

Wichtig:

- Vergessen Sie nach einem stressigen Tag Entspannungspausen nicht.
- Nutzen Sie Entspannungstechniken.
- Schalten Sie auch mal einen Gang zurück.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

Gesunder Schlaf ist auch eine wichtige Grundlage für das Immunsystem

Körperliche Abwehrkräfte stehen im engen Zusammenhang mit der Dauer und der Qualität des Schlafes. Im Schlaf steigt die Zahl der natürlichen Abwehrzellen, was für die erfolgreiche Bekämpfung von Bakterien und Viren von großer Bedeutung ist.

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und frische Luft

- Gönnen Sie sich Bewegung an der frischen Luft.
- Schon ein halbstündiger Spaziergang täglich reicht dafür aus.
- Halten Sie beim Spaziergang in Zeiten von Corona mindestens 1,50m zu anderen Personen ein.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig

Bleiben Sie gesund

Ihre Betriebsärztin
Dr. Ulrike Zeeck
Fachärztin für Arbeitsmedizin