

## **Immunsystem & Abwehrkräfte**

Wir sind ständig von nicht sichtbaren Erregern umgeben, die es sich in unserem Körper bequem machen wollen und zu einer Vielzahl von Infektionskrankheiten führen können. Dabei versuchen sich die Mikroorganismen auf unterschiedliche Art und Weise Zugang zu verschaffen. Sie nutzen die Atemwege, verstecken sich in der Nahrung oder dringen durch eine offene Wunde ein. Damit das nicht passiert, besitzen wir einen körpereigenen Abwehrmechanismus, welcher uns Schutz vor schädlichen Mikroorganismen bietet: Das Immunsystem. Dieses setzt sich aus einer Vielzahl von Zellen, Signalstoffen und Geweben zusammen und bildet so ein sehr komplexes Überwachungsorgan.

## **Mehrere Organe machen das Immunsystem aus.**

Das Knochenmark, die Thymusdrüse und die Lymphknoten sowie die Milz und die Mandeln gehören zum Immunsystem dazu.

Dem Darm, der ca. 70% der gesamten Abwehrzellen des Körpers beinhaltet kommt eine besondere Bedeutung zu.

Die Haut, die mit 2 qm das größte Organ unseres Körpers ist, ist ein ebenso bedeutsamer Bestandteil des Immunsystems.

## **Autoimmunerkrankungen**

Bei einer Autoimmunerkrankung richtet sich das Immunsystem gegen gesundes, körpereigenes Gewebe. Viele Menschen sind davon betroffen und diese Fehlsteuerung des Immunsystems gehört in Deutschland zu den häufigsten chronischen Erkrankungen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Morbus Crohn
- Diabetes Typ 1
- Hashimoto
- Multiple Sklerose

## **Stärkung des Immunsystems**

Vor allem ein gesunder Lebensstil trägt enorm dazu bei, dass die Abwehrkräfte zuverlässig arbeiten. So können Sie allein durch regelmäßige Bewegung ihr Immunsystem natürlich stärken. Wichtiger Eckpfeiler ist zudem eine ausgewogene Ernährung. Sie liefert dem Körper in der Regel alle wichtigen Bestandteile, die für einen reibungslosen Ablauf des Immunsystems nötig sind.

## **Mit Impfung das Immunsystem trainieren**

Gegen einige krankmachende Viren und Bakterien sind Impfstoffe verfügbar (z.B. Grippeimpfung, Masern-Impfung, Pneumokokken-Impfung). Mit ihnen lässt sich das Immunsystem trainieren: Dem Körper werden abgeschwächte Erreger (Lebendimpfstoff) oder abgetötete bzw. inaktivierte Erreger oder nur Teile davon (Totimpfstoff) verabreicht, meist als Spritze. Das Immunsystem erkennt die Fremdstoffe und produziert passende Antikörper dagegen. Außerdem "merkt" es sich die charakteristischen Eigenschaften eines Erregers.

# Handout: Unser Immunsystem - (K)ein Mysterium unseres Körpers



Kommt es später zum Kontakt mit den "echten" Erregern, kann der Körper sofort die Produktion der passenden Antikörper hochfahren und so die Eindringlinge schnell bekämpfen. So wird man gar nicht erst krank oder die Erkrankung verläuft zumindest in abgemilderter Form.

Bei einer Impfung geht es nicht nur um den Schutz eines Einzelnen. Lassen sich möglichst viele Menschen gegen einen Erreger impfen, kann dieser sich weniger leicht in der Bevölkerung ausbreiten. Dieser kollektive Impfschutz (Herdenimmunität) schützt dann auch jene Menschen, die selber nicht geimpft werden können (etwa chronisch Kranke, Schwangere oder Neugeborene).

## Weitere Hygienemaßnahmen – zusätzlich zum Händewaschen

- Halten Sie nach Möglichkeit Abstand zu Menschen mit einer akuten Infektion. Wenn Sie selbst infiziert sind, sollten Sie Abstand zu Gesunden halten, um die Keime nicht weiterzugeben.
- Husten und niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Drehen Sie sich dabei von anderen weg.
- Decken Sie Wunden mit Pflastern oder Verbänden ab.
- Putzen Sie regelmäßig Ihre Wohnung, vor allem Küche und Bad. Lüften Sie regelmäßig.
- Waschen Sie Geschirr und Wäsche ausreichend heiß.
- Waschen Sie Gemüse und Obst vor dem Verzehr beziehungsweise der Zubereitung. Essen Sie keine rohen Tierprodukte. Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel richtig auf (z.B. im Kühlschrank).

Wenn Sie diese Hygienetipps beherzigen und zudem in genannter Weise Ihr Immunsystem stärken, können Sie vielen Erkrankungen aus dem Weg gehen.

## Hier wären noch weiterführende Informationen zu finden:

1. **Buchtipp:** „So stärken Sie Ihr Immunsystem“  
Autor: Die Ernährungsdocs  
Verlag: ZS- Ein Verlag der Edelgruppe
2. **Buchtipp:** Das Immunsystem – Der Schlüssel zur Gesundheit  
Warum manche Menschen nie krank sind (und andere schon)  
Autor: Dr. Jenna Macciochi  
Verlag: Goldmann
3. **Internetseite:** [www.immunsystem-ratgeber.com/immunsystem-bedeutung-funktion](http://www.immunsystem-ratgeber.com/immunsystem-bedeutung-funktion)
4. **Gesundheitsapp:** 7Mind – [www.7mind.de](http://www.7mind.de)  
Die Kosten hierfür werden von den meisten Krankenkassen übernommen

## Haben Sie noch weitere Fragen zu diesem Thema?

Ihre Betriebliche Gesundheitsberaterin der ias Aktiengesellschaft steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Literaturquelle:  
[www.nettdoktor.de](http://www.nettdoktor.de)  
[www.immunsystem-ratgeber.com](http://www.immunsystem-ratgeber.com)



Aus sprachökonomischen Gründen verwendet die ias-Gruppe die maskuline Form, da ansonsten die Lesbarkeit stark leidet.