

So stärken Sie Ihr Immunsystem: 9 Tipps für die Erkältungszeit!

Aktuelle Tipps zur Stärkung des Immunsystems gegen Atemwegserkrankungen während der Grippezeit im Februar 2025.



Krefeld, Deutschland - Mit dem Höhepunkt der Grippezeit ringen derzeit viele Menschen mit Atemwegserkrankungen. Husten, Schnupfen und Niesen sind allgegenwärtig, und Experten warnen, dass die Zahl der Grippe- und Erkältungserkrankungen weiterhin hoch bleibt. Um in dieser kritischen Zeit gesund zu bleiben, ist es unerlässlich, das Immunsystem gezielt zu unterstützen. Ein starkes Immunsystem ist die erste Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien, wie [oe24.at](https://www.oe24.at) betont.

Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Um die Abwehrkräfte zu unterstützen, sollten bestimmte Maßnahmen ergriffen werden: Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse liefert essentielle Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig sind dabei Lebensmittel wie Chilis, die mit dem Wirkstoff Capsaicin entzündungshemmend wirken und die Durchblutung der Schleimhäute anregen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag hält die Schleimhäute feucht und schützt vor Infektionen. Regelmäßige Bewegung, wie Laufen oder Schwimmen, steigert die Aktivität des Immunsystems, wird jedoch nicht bei zu starker Belastung empfohlen. Zu viel Stress und Schlafmangel hingegen schwächen die Immunabwehr erheblich, wie [netdokter.de](https://www.netdokter.de) feststellt.

Zusätzlich sind wichtige Organe und Zellen des Immunsystems, darunter T- und B-Lymphozyten, von zentraler Bedeutung für den Schutz gegen Krankheitserreger. Diese Immunzellen sind darauf spezialisiert, Fremdstoffe und Keime zu bekämpfen. Die richtige Funktion des Immunsystems hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, einschließlich der Ernährung und der physischen Aktivität. Ein gesundes Lebensumfeld und ausreichend Schlaf fördern das Wohlbefinden und die Immunreaktion auf potenzielle Bedrohungen erheblich.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Atemwegserkrankung, Grippe, Erkältung
Ort	Krefeld, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.netdokter.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)