

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 12

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unsere Krankheitsabwehr, das Immunsystem, stellen wir uns gerne als eine Armee von kleinen Polizisten vor, die den bösen Eindringlingen den Garaus machen. Sie können sich Fremdstoffe einverleiben oder sie mit selbst produzierten biochemischen Waffen unschädlich machen. Man spricht von der angeborenen oder unspezifischen Abwehr sowie von der erworbenen oder erlernten, spezifischen Abwehr.

Die Immunabwehr könne schon ab Geburt stärker oder schwächer sein, erklärt Mike Recher, der in Basel eine Spezialprechstunde zur Abklärung und Therapie von Patienten mit einer Immunschwäche betreut. «Etwa 3000 der 20000 Gene des Menschen haben ihre Funktion im Immunsystem. Menschen, die mit einem schwächeren Immunsystem zur Welt gekommen sind, produzieren weniger und weniger gute Abwehrkörper. Daher sind sie häufiger krank, vor allem was Infekte der oberen und unteren Luftwege angeht, also Nasennebenhöhlen und Bronchien.» Zusätzlich könne das Immunsystem geschwächt werden durch Medikamente wie Kortison und durch bestimmte Infekte wie HIV.

Für Patientinnen und Patienten mit einem Abwehrkörpermangel gibt es laut dem Experten aber eine gut wirksame Therapie, bei der via Infusion aufgereinigte Abwehrkörper aus dem Plasma von gesunden Blutspendern verabreicht werden.

Ganzjährig vorsorgen

Bei Herbstbeginn nach Bedarf aufrüsten lässt sich die Abwehrtruppe nicht. Besser ist es, das ganze Jahr mit einer möglichst gesunden Lebensweise dafür zu sorgen, dass fitte Verteidiger zur Verfügung stehen. Mit zunehmendem Alter verliert die körpereigene Abwehr aber an Schlagkraft. «Es findet eine Alterung statt, ähnlich der von anderen Organen wie dem Herzen oder der Niere», so Mike Recher.

Nichtsdestotrotz werden auch im hohen Alter vom Knochenmark und vom Thymus, dem Organ hinter dem Brustbein, noch neue Immunzellen hergestellt. Sofern das Immunsystem normal funktioniert, müsse man es nicht unbedingt stärken, meint der Immunologe. Ein zu stark aktiviertes Immunsystem könne sogar krank machen. Das ist bei den sogenannten Autoimmunerkrankungen der Fall, bei denen das Immunsystem den eigenen Körper angreift.

Entzündungen des Darmes können übrigens einen Hinweis darauf liefern, dass eine Immunschwäche vorliegt. Der Darm besitze so etwas wie sein eigenes Immunsystem, das uns vor einer Invasion durch Darmbakterien schütze, erklärt der Immunologe. Massnahmen zur Erhaltung eines gesunden bakteriellen Gleichgewichts im Darm durch eine ballaststoffreiche, zucker- und fettarme Ernährung kommen also letztlich dem gesamten Organismus und dessen Abwehrfähigkeit zugute.

Bewegung, Licht und Schlaf

Mike Recher erläutert das so: «Auch die Immunzellen brauchen für ihren Stoffwechsel Zucker, Sauerstoff sowie Spurenelemente und Vitamine. Ein Mangel an diesen Substanzen kann – genauso wie ein Zuviel – zu einer Immunschwäche führen.»

Bewegung im Freien sowie Sonnenlicht stellen neben ausreichend Schlaf und Stressreduktion zudem die Basis einer guten Abwehr dar. Die Begründung des Fachmanns: «Das Vitamin D, welches durch das UV-Licht der Sonne aktiviert wird, hat einen positiven Einfluss auf die Funktion der sogenannten Fresszellen des Immunsystems. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist daher sicher empfehlenswert.» Weil im Winter aber ausgerechnet das Sonnenlicht rar wird, raten viele Fachleute als Prophylaxe zur Einnahme von Vitamin D in Tropfenform.

Über den Nutzen anderer ergänzend eingenommener Vitamine und Mineralstoffe oder pflanzlicher Mittel gehen die Expertenmeinungen stark auseinander. Zwar werden Produkte auf der Basis von Sonnenhut (Echinacea), Ginseng oder Algen in dieser Jahreszeit intensiv beworben und auch vermehrt verkauft, was sie konkret bringen, ist wissenschaftlich aber kaum erwiesen. Wie bei vielen naturmedizinischen Massnahmen, für die ein wissenschaftlicher Nachweis fehlt, ist der Glaube daran, der Placebo-Effekt, allerdings nicht zu unterschätzen.

Konkret empfiehlt es sich aber, das Immunsystem gar nicht erst zum Kampf mit den krank machenden Erregern herauszufordern. Also statt aufrüsten sich lieber in die Defensive vor Viren & Co. zurückziehen. Mit anderen Worten: Im Winter Menschenansammlungen und Körperkontakt möglichst vermeiden, dafür die Hygienemassnahmen verstärken.

Martina Novak

**MEIER
+ CO**



Elektromobile allwettertauglich

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch

PRIVATREISE – FASZINATION THAILAND

Exklusive
Privatreise

11 Tage bereits ab
2990.- CHF
pro Person

Entdecken Sie auf dieser Privatreise das farbenprächtige Thailand. Lassen Sie sich von den kulturellen und historischen Schätzen beeindrucken und geniessen Sie den thailändischen Charme der Menschen.

REISEPROGRAMM VON TAG ZU TAG

- 1. Tag: Zürich – Bangkok.** Mittags Abflug mit Thai Airways nach Bangkok.
- 2. Tag: Bangkok – Chiang Mai (A).** Vormittags Ankunft in Chiang Mai. Am Nachmittag erste Besichtigung der grössten Stadt Nordthailands. Übernachtung in Chiang Mai.
- 3. Tag: Chiang Mai (F).** Nach dem Frühstück Fahrt hinauf zum Doi Suthep. Der bekannte Bergtempel liegt am Ende einer kurvigen Strasse. Weiter besuchen Sie eine Orchideenfarm. Nachmittag zur freien Verfügung. Übernachtung in Chiang Mai.
- 4. Tag: Goldenes Dreieck (F).** Heute fahren Sie

zum "Goldenen Dreieck". Übernachtung in Chiang Sean.

5. Tag: Lampang (F). Fahrt zum Berg Doi Tung. Im Laufe des Tages Ankunft in Lampang und Übernachtung.

6. Tag: Lampang – Sukhothai (F). Lampang war einst wichtiges Zentrum des Teakholzhandels. Sie unternehmen eine kurze Rundfahrt und besichtigen den Tempel Wat Phra Keo Don Tau. Weiterfahrt nach Sukhothai und Übernachtung.

7. Tag: Sukhothai – Ayutthaya (F). Weiterfahrt zum Etappenziel Ayutthaya und Übernachtung.

8. Tag: Ayutthaya – River Kwai (F). Am Morgen Fahrt nach Kanchanaburi. Das heutige Ziel

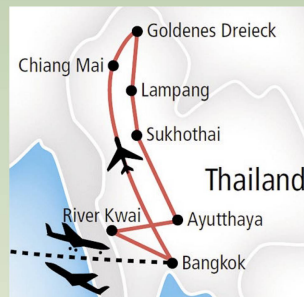
River Kwai erreichen Sie schliesslich nach einer faszinierenden Bootsfahrt. Übernachtung am River Kwai.

9. Tag: River Kwai – Bangkok (F). Fahrt nach Bangkok, wo Sie eine Bootsfahrt durch ein Labyrinth von Seitenkanälen unternehmen. Übernachtung in Bangkok.

10. Tag: Bangkok (F). Der Tag steht zur freien Verfügung. Fakultativ können Sie an einer Stadtbesichtigung teilnehmen. Abends Transfer zum Flughafen.

11. Tag: Bangkok – Zürich (F). Nach Mitternacht Flug nach Zürich. Landung am Morgen.

Inbegriffene Leistungen: • Linienflüge Zürich – Bangkok – Chiang Mai / Bangkok – Zürich mit Thai Airways in Economy Class • Sämtliche Flughafentaxen (Stand November 16) • 8 Übernachtungen in guten Mittelklasshotels • Alle Transfers, Besichtigungen und Mahlzeiten gemäss Programm • Private, Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort • Reiseführer • Kundengeldabsicherung
Zuschläge: • Late Check-out Hotel Bangkok CHF 60.- • Stadtbesichtigung Bangkok Tag 10 CHF 75.- • Flug Business Class auf Anfrage



Abreisen jeden Tag möglich

	DZ	EZ
01.11.16 – 30.04.17	ab 2990	ab 3290

Pauschalpreise pro Person in CHF
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen
Änderungen vorbehalten

REISEGARANTIE

THAI

bischofberger
reisen
Ihr Rundreisen Spezialist

Dufourstrasse 157 - 8008 Zürich
Tel. 044 384 93 93
info@bischofberger-reisen.ch
www.bischofberger-reisen.ch

Verlangen Sie unseren
Rundreisen Katalog

