

# COVID-19 (Coronavirus)

## Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems

---

Angesichts der COVID-19-Pandemie ist der Erhalt der Gesundheit wichtiger denn je. Neben sozialer Distanzierung, dem Tragen von Gesichtsmasken und Händewaschen kann die Stärkung der körpereigenen Infektionsabwehr weiteren Schutz bieten. Hierbei dreht sich alles um das Immunsystem — eine Gruppe von Zellen und Proteinen, die uns vor Viren und anderen Infektionen schützen. Obwohl es keinen garantierten Schutz vor dem Coronavirus oder anderen Krankheitserregern gibt, können Sie noch heute Maßnahmen ergreifen, damit Ihr Immunsystem optimal arbeitet.

Hier sind einige hilfreiche Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems:

1. **Ernähren Sie sich gesund.** Nehmen Sie Nahrungsmittel zu sich, die reich an folgenden Vitaminen sind: Vitamin C, wie z. B. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Spinat und Paprika; Vitamin B6, das in Hühnchen, grünem Blattgemüse, Lachs, Tunfisch und Kichererbsen vorkommt; Vitamin E, ein Antioxidans, das Entzündungen bekämpft und in Spinat, Nüssen und Samen vorkommt und Vitamin D, das in Lachs oder angereicherten Lebensmitteln enthalten ist, wie z. B. Milch oder Säften.
2. **Bleiben Sie aktiv\*.** Es gibt mehrere Theorien darüber, wie körperliche Bewegung zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann, einschließlich einer Verbesserung der Fähigkeit der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) zur Bekämpfung von Krankheiten. Selbst wenn Ihr Fitnessstudio geschlossen ist, können Sie sich körperlich bewegen, in dem Sie einen Spaziergang machen, joggen oder Rad fahren (unter Einhaltung sozialer Distanz), an Online-Workouts teilnehmen oder einfach zu Hause tanzen.
3. **Schlafen Sie ausreichend.** Wenn Sie nicht genug Schlaf bekommen, produziert Ihr Körper weniger des infektionsbekämpfenden Proteins.
4. **Rauchen und dampfen Sie nicht.** Rauchen und Dampfen schädigen nicht nur die Lungen, sondern können sich auch auf das Immunsystem auswirken. Menschen, die rauchen oder dampfen, haben möglicherweise schwerer mit Infektionen zu kämpfen und können bei einer Ansteckung mit COVID-19 schwer erkranken.
5. **Trinken Sie Alkohol nur in Maßen** — nicht mehr als ein Glas pro Tag für Frauen und zwei Gläser pro Tag für Männer. Alkohol kann das Immunsystem schwächen. Manche Menschen sollten ganz auf Alkohol verzichten.
6. **Tun Sie Ihr Möglichstes, um Stress zu vermeiden,** da dies die Zahl der weißen Blutkörperchen, die Infektionen bekämpfen, senken kann. Das ist besonders während der Ungewissheiten und Ängste in Verbindung mit der Pandemie wichtig. Entspannung, Atemübungen, Meditation und sogar Lachen sind gute Mittel gegen Stress.

7. **Trinken Sie ausreichend.** Dadurch kann Ihr Körper die weißen Blutkörperchen und andere krankheitsbekämpfende Zellen besser durch Ihr System transportieren.

Der Erhalt der Gesundheit hat derzeit bei allen Menschen oberste Priorität. Versuchen Sie, Ihrer Angst oder dem Gefühl der Hilflosigkeit Herr zu werden, indem Sie täglich Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems ergreifen. Wir können das Virus und dessen Auswirkungen auf unser Leben und das Leben der Menschen weltweit nicht kontrollieren. Aber wir können unsere eigenen Handlungen kontrollieren und etwas tun, um unsere eigene Gesundheit zu schützen. Denken Sie daran: Wenn Sie sich gesund halten, tragen Sie auch zur Gesundheit der Menschen in Ihrem Umfeld bei.

\*Haftungsausschluss: Wenn Sie schwanger sind, körperlich inaktiv waren oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

Quellen:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](https://aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system). Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy](https://eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy). Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. [medlineplus.gov/ency/article/007165.htm](https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm). Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. [niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body](https://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body). Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx). Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. [health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/](https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/). Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. [nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers](https://nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers). Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. [sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity](https://sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity). Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (wie z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.