

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 22

Telefax: (02 61) 4 98 - 11 11
E-Mail: presse@debeka.de

7. Februar 2023

TOP 5 Mythen zum Immunsystem

Was steckt hinter Aussagen zu Handhygiene, Vitamin C und trainierten Abwehrkräften

Karnevalszeit = Erkältungszeit: Aktuell sind wieder viele Menschen krank. Haben sie ihr Immunsystem nicht ausreichend trainiert? Oder lag es an zu wenig Vitamin C? Um unsere Abwehr ranken sich einige Mythen. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, macht den Faktencheck und klärt auf, hinter welcher Aussage Wahrheit steckt.

Mythos 1: Extradosis Vitamin C schützt vor Erkältung

Falsch! In der Tat ist Vitamin C an Stoffwechselfvorgängen beteiligt, die wichtig für unser Immunsystem sind. Wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren, also obst- und gemüsereich, nehmen wir ausreichend Vitamin C zu uns (empfohlene Tagesdosis zwischen 100 und 200 mg). Alles darüber hinaus, speichert der Körper allerdings nicht und scheidet es wieder aus.

Mythos 2: Hände waschen verhindert Infektionen

Stimmt! Unsere Hände kommen im Alltag mit zahlreichen Keimen in Kontakt, weil wir alles anfassen: Smartphones, Türklinken, Lichtschalter, Geld. Und wir geben sie so auch weiter. Gründliches Händewaschen – Seife, mindestens 20 Sekunden, richtig abgetrocknet – entfernt Schmutz, Viren & Co. Sind Wasser und Seife nicht verfügbar, sind Desinfektionsmittel eine gute Alternative. Schmutz wird zwar nicht heruntergewaschen, aber die Viren werden zerstört und sind nicht mehr ansteckend.

Ihre Ansprechpartner:**Dr. Gerd Benner**

Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 22

Telefax: (02 61) 4 98 - 11 11
E-Mail: presse@debeka.de

7. Februar 2023

Seite 2

Mythos 3: Zu wenig Schlaf macht auch unser Immunsystem müde

Wahr! Unser Immunsystem arbeitet rund um die Uhr – auch nachts. Dann ist unsere Abwehr sogar besonders aktiv und produziert viele Abwehrzellen. Zu wenig Schlaf beeinflusst unser Immunsystem ungünstig: Unser Körper schüttet dann vermehrt Botenstoffe aus, die Entzündungen fördern können.

Mythos 4: Nasse Haare machen krank

Jein. Die nassen Haare bedeuten Stress für unser Abwehrsystem. Sie entziehen dem Körper Wärme, weil sich die Blutgefäße verengen und die Durchblutung gedrosselt wird. Der Körper kühlt schneller aus. Gleichzeitig ziehen sich auch die Schleimhäute zusammen und bieten eine Angriffsfläche für Viren. Diese Viren sorgen dann für Husten und Schnupfen.

Mythos 5: Das Immunsystem kann man trainieren

Nein, das Immunsystem ist kein Muskel, der erschläfft, wenn man ihn nicht trainiert. Allerdings kann man ein gutes Immunsystem fördern, indem man sich gesund ernährt, genug schläft, Stress vermeidet und Sport treibt. Unser Immunsystem auch nach zwei Jahren Pandemie nicht schlechter. Durch Masken waren wir nur im Vergleich dazu im letzten Winter besser vor Tröpfcheninfektionen geschützt und weniger erkältet.

Mehr Informationen rund ums Immunsystem finden Interessierte unter

www.debekagesundheit.de

Bildunterzeile: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für unser Immunsystem. Foto: Debeka/AdobeStock