

# Kann unser Immunsystem altern?

[blog.lavita.de/Immunsystem-alter/](https://blog.lavita.de/Immunsystem-alter/)

Dunja Rieber

April 22,  
2020



Hier ein Schnupfen, da ein Infekt oder eine Blasenentzündung – haben Sie auch das Gefühl, dass Sie heute häufiger krank sind als Sie es früher waren? Oder dass Infekte hartnäckiger bleiben? Das Gefühl trügt nicht. Bereits im mittleren Alter zeigt unser Immunsystem erste Alterserscheinungen.

## Vor allem unbekannte Erreger machen Probleme

Fachleute haben sogar einen Begriff dafür, wenn das Netzwerk unseres Abwehrsystems älter wird: Immunseneszenz. **Bei unserer Thymusdrüse fängt es an.** Aus dem kleinen Organ hinter der Brust stammen wichtige Abwehrzellen, die T-Lymphozyten. Sie erkennen fremde Eindringlinge. Bereits nach der Pubertät fängt die Thymusdrüse an zu schrumpfen, bis sie mit 50 Jahren ihre Aktivität so gut wie vollständig einstellt.

Bis dahin haben wir bereits einige Infekte durchgemacht. Gemerkt haben sich das die T-Gedächtniszellen, auf die unsere Abwehr dann stattdessen zurückgreifen muss. Sie springen also lediglich auf die Erreger an, die ihnen im Laufe der Zeit begegnet sind. Was sie nicht können: Auf neue Eindringlinge eingehen. **Hierfür fehlen „frische“ Abwehrzellen aus der Thymusdrüse.** Das ist mit ein Grund dafür, dass Älteren Infekte oft schwerer zusetzen als Jüngeren.

## Leichtes Spiel für Viren & Co.

---

Auch an anderer Stelle schwindet die Abwehrleistung: Unsere Haut- und Schleimhäute werden dünner. **Dieser Part des Immunsystems wird oft unterschätzt, stellt aber die erste wichtige Hürde für Erreger dar:** Sind unsere Schleimhäute nicht intakt, haben Viren & Co. ein leichtes Spiel. Und selbst von innen sind Angriffe möglich: Zellen, die sich unkontrolliert vermehren, werden von unserem Abwehrsystem nicht mehr so zuverlässig erkannt wie früher.

## Ein Beispiel: Gürtelrose wartet auf eine Lücke in der Abwehr

---

Manche Viren spielen sogar auf Zeit: Wie das Windpockenvirus, mit dem sich Viele in der Kindheit angesteckt haben. Er „ruht“ im Körper und wartet auf eine Lücke in unserem Immunsystem. Oft erst in der zweiten Lebenshälfte, wenn das Immungedächtnis den Erreger vergessen hat, werden die Viren wieder aktiv: Eine Gürtelrose entsteht.

## Entzündungen lassen die Abwehr entgleisen

---

**Das klingt alles wenig erfreulich, doch es gibt auch gute Nachrichten. Forscher haben einen weiteren Auslöser für die nachlassende Abwehr entdeckt – einen, den wir selbst in der Hand haben: Entzündungsprozesse in unserem Körper.** Der Körper schüttet dabei durchweg entzündungsfördernde Botenstoffe aus – das Immunsystem ist im Dauerbetrieb und dementsprechend überlastet. Vor allem durch einen ungesunden Lebensstil können sich solche Entzündungen mit der Zeit einschleichen. Gefördert werden Entzündungsprozesse durch unsere Ernährung: **Zu viel Zucker, Weißmehl und Fleisch fördern die Entzündungen.** Auch bei Übergewichtigen finden Mediziner so gut wie immer zu hohe Entzündungswerte. Insbesondere die Zellen im Bauchfett setzen Botenstoffe frei, die das Immunsystem reizen, auf Dauerbetrieb halten und so die Entzündungen am laufen halten. Letztlich münden chronische Entzündungen in eine ganze Reihe von Erkrankungen wie z. B. Diabetes und Gefäßerkrankungen. Genauso wie ungesundes Essen diese Schwelbrände auflodern lässt, „löscht“ eine ausgewogene und antioxidantienreiche Ernährung die Entzündungsprozesse. Ohnehin spielt unser Lebensstil eine große Rolle, wenn wir unsere Abwehr unterstützen möchten:

## Was Sie für Ihre Abwehr tun können

---

- **Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente (Vitamin C, D, Selen, Zink, Eisen und Kupfer unterstützen unser Immunsystem; Vitamin A unterstützt gesunde Schleimhäute), außerdem Antioxidantien,** die gerade bei Entzündungsprozessen eine Rolle spielen. Mehr darüber, wie Sie entzündungshemmend essen, lesen Sie in diesem ausführlichen Beitrag.

- **Ausreichend Schlaf unterstützt das Immunsystem.** Im Schlaf bildet die Abwehr wichtige Immunzellen. Die Schlafdauer ist individuell. Ideal ist, wenn Sie morgens erholt aufwachen.
- **Auf das Rauchen verzichten.** Nikotin schwächt die Abwehr. Es verbraucht nicht nur viel Vitamin C im Körper, es behindert auch eine gesunde Abwehrfunktion unserer Lunge.
- **Eine halbe Stunde Spazieren gehen.** Studien zeigen: Wer sich regelmäßig bewegt, ist weniger infektfällig. Ausdauersport wie Radfahren oder Walken ist ideal, ebenso strammes Spazieren gehen.

**Weiterlesen:** [Ich bleib' gesund – die besten Tipps für starke Abwehrkräfte](#)

Wie hat Ihnen der Artikel gefallen?

---