

SERVICETEXT

Gesund älter werden – mit der richtigen Vorbereitung: 5 einfache Tipps für die Immunfitness

60 ist das neue 40 – und das älter werden wird auf später verschoben. Menschen um die 60 sind heute in der Regel aktiv und stehen mitten im Leben. Doch auch, wenn sie sich noch jung und fit fühlen, nimmt ihre Immunfitness ab: Mit den Jahren beginnt das körpereigene Abwehrsystem zu altern und verliert an Leistungskraft. Die Fitness des Immunsystems hat jedoch großen Einfluss auf Energie, Stimmung und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Schon einfache Alltags-Kniffe können dabei einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben und somit helfen, auch im Alter gesund und vital zu bleiben.

1. Muskeln kräftigen – Immunsystem „trainieren“

Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass Muskelaufbau durch regelmäßiges Krafttraining nachweislich positive und langanhaltende Effekte auf das Immunsystem hat, auch wenn wir erst mit fortgeschrittenen Jahren mit dem Training beginnen.¹ Beim Training der Muskeln setzt unser Körper Stoffe frei, sogenannte Myokine, die das Immunsystem anregen. Und nicht nur das Immunsystem profitiert: Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Demenz kann sich durch regelmäßiges Training verringern.² Also, ran an die Gewichte!

2. Leben wie auf Okinawa

Schon gewusst? In verschiedenen Regionen auf der Welt gibt es sogenannte Blaue Zonen („Blue Zones“), in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden. Dazu gehören zum Beispiel die japanischen Okinawa-Inseln oder die griechische Insel Ikaria. Dass die Lebenserwartung dort so hoch ist, liegt auch vor allem an den Lebensgewohnheiten der Bewohner:innen. Davon lassen sich einige auch in unseren Alltag integrieren: Sie essen viel Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte und selten Zucker und Fleisch. Auch natürliche körperliche Aktivitäten an der frischen Luft bis ins hohe Alter gehören zum Lebensalltag der Bewohner:innen. Hier bietet sich Gartenarbeit an, da das Werkeln im Blumenbeet und die wiederholende Tätigkeit im Zusammenspiel mit frischer Luft Stress nachhaltig abbauen kann. Das hat positive Effekte auf die geistige Gesundheit, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem auswirkt.³

3. Sich ein starkes Immunsystem „anlachen“

Richtig herzlich lachen ist für den Körper mit einer Art Leistungssport vergleichbar. Beim Lachen spannen wir bis zu 300 Muskeln an. Wir atmen schneller. Dadurch erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches.

Auch das Herz pumpt kräftig sauerstoffreiches Blut durch die Blutbahn. Der Organismus ist während des Lachens besonders aktiv.⁴ Und sogar das Immunsystem profitiert, denn Lachen baut nachweislich Stress ab. Das hat wiederum einen positiven Effekt auf die körpereigene Abwehr.⁵

4. *Immunpower wie im Schlaf*

Eine Studie der Universitäten Tübingen und Lübeck zeigte, dass bereits nach einem Schlafdefizit von drei Stunden die Funktion der weißen Blutzellen (T-Zellen) gehemmt war.⁶ Diese sind für die Abwehr von Erregern in unserem Körper verantwortlich. Umso wichtiger ist es, guten und gesunden Schlaf zu finden. Feste Abendrituale – wie ein Spaziergang um den Block oder der tagesabschließende Eintrag in ein Tagebuch – können dabei helfen, besser abzuschalten und in den Schlaf zu finden.⁷

5. *Regelmäßig vorsorgen, immunfit bleiben*

Vorsorge ist besser als Nachsorge – daher sollte man nicht erst bei körperlichen Symptomen reagieren. Um auch im Alter möglichst lange gesund und fit zu bleiben, ist es wichtig, vorzusorgen und für seine Gesundheit aktiv zu werden. Dazu zählen vor allem regelmäßige Gesundheitschecks und Kontrolltermine. Außerdem wichtig: Impfungen können vor Krankheiten schützen, vor allem vor jenen, die im Alter schwerwiegend verlaufen und nachhaltige Folgen haben können. Der Arzt oder die Ärztin können am besten darüber aufklären, welche Vorsorgeuntersuchungen wann sinnvoll sind und welche Impfungen empfohlen werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt zum Beispiel Menschen ab 60 aktuell eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken.⁸ Pneumokokken können zum Teil lebensbedrohliche Infektionen, wie eine bakterielle Lungenentzündung (Pneumonie) Hirnhautentzündung (Meningitis) oder Blutvergiftung (Sepsis) auslösen.

Weiterführende Informationen zur Pneumokokken-Impfung finden Sie auch unter:
www.lungeschuetzen.de.

Über Pfizer – “Breakthroughs that change patients’ lives”

Bei Pfizer arbeiten wir weltweit täglich daran, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, indem wir ihnen Zugang zu innovativen Medikamenten und Impfstoffen ermöglichen. Dabei setzen wir auf Wissenschaft und unser globales Netzwerk aus Forschungs-, Entwicklungs-, Produktions- und Vertriebszentren. Es ist unser Anspruch, bei der Entdeckung, Entwicklung und Herstellung innovativer Arzneimittel neue Standards zu setzen. Das gilt für ihre Qualität, ihre Sicherheit und ihren Nutzen für Patient:innen. Sowohl in Industrie- als auch in Schwellenländern treiben unsere Kolleg:innen die Prävention, Behandlung und Heilung der schwerwiegendsten Erkrankungen unserer Zeit voran. Als einer der weltweit führenden forschenden Arzneimittelhersteller fördern wir gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal, Gesundheitseinrichtungen, Regierungsorganisationen und lokalen Gemeinschaften überall auf der Welt eine verlässliche und bezahlbare Gesundheitsversorgung. Seit mehr als 175 Jahren arbeiten wir daran, für alle, die sich auf uns verlassen, etwas zu bewegen.



Der Hauptsitz von Pfizer ist in New York. In Deutschland arbeiten mehr als 3.000 Mitarbeiter:innen an den Standorten Berlin, Freiburg und Karlsruhe. Unser Werk in Freiburg ist eine der modernsten Pharmaproduktionsstätten der Welt und die größte von Pfizer für Tabletten und Kapseln. Es ist Vorreiter bei Nachhaltigkeit und Industrie 4.0.

Mehr auf www.pfizer.de. Folgen Sie uns auf [LinkedIn](#) und [Instagram](#).

Kontakt und weitere Informationen:

Pfizer Pharma GmbH
External Communications
Kerstin Vincze
Friedrichstraße 110, 10117 Berlin
Telefon: +49 (0)30 – 55 00 55 – 51088
E-Mail: presse@pfizer.com
Website: www.pfizer.de
LinkedIn: www.linkedin.com/company/pfizer
YouTube: www.pfizer.de/youtube
Instagram: www.instagram.com/pfizer_wissenschaft

Agenturkontakt:

IPG PR
Johanna Meier-Rink
Spiesergasse 11, 50670 Köln
Telefon: +49 (0) 170 – 5443244
E-Mail: jmeier-rink@ipg-pr.com

Quellen

- ¹ Bloch-Ibenfeldt M, et al. BMJ Open Sp Ex Med. 2024; 10: e001899.
- ² Norddeutscher Rundfunk. Muskeln: Training produziert heilsame Myokine. Stand: Februar 2023. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskeln-Training-produziert-heilsame-Myokine-muskeln122.html>. Letzter Zugriff: 06.09.2024.
- ³ AOK. Warum Menschen in den Blue Zones länger leben. <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/die-blue-zones-tipps-fuer-ein-langes-gesundes-leben/>. Letzter Zugriff: 06.09.2024.
- ⁴ Bolten, Götz. Ist Lachen gesund? Stand: August 2020. <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwieistlachenwirklichgesund100.html>. Letzter Zugriff: 06.09.2024.
- ⁵ Segerstrom S, et al. Psychol Bull. 2004; 130(4): 601–630.
- ⁶ Dimitrov S, et al. J Exp Med. 2019; 216(3): 517–526.
- ⁷ Barmer. Tipps für einen gesunden Schlaf im Alter. Stand: Juni 2024. https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/leben/schlaf/schlaf-im-alter-1057106#Mit_dem_Alter_veru00E4ndert_sich_der_Schlaf-1057106. Letzter Zugriff: 06.09.2024.
- ⁸ Robert Koch-Institut. Epid Bull. 2023; 39: 1–48.