



Dr.-medic (RO) Rustic  
Aurelian Balan



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca / Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin“.

## Anleitung zum Gebrauch des menschlichen Körpers

### Hier kommt der Frühling, mit gemischten Gefühlen. Wie lenken wir den Körper wieder in die Bahn?

Der Frühling ist da – zumindest laut Kalender. Während sich die Natur langsam aus dem Winterschlaf schält, steckt so mancher Körper noch tief in der „Schlafmodus“-Phase und sehnt sich eher nach mehr Erholung als nach Aktion. Kein Wunder: Nach Monaten im Energiesparmodus, mit wenig Sonne und viel Couch, sind das Immunsystem und der Stoffwechsel nicht unbedingt in Bestform. Jetzt gilt es, die Abwehrkräfte wieder auf Touren zu bringen – denn Frühling bedeutet nicht nur blühende Landschaften, sondern auch Pollen, wechselhaftes Wetter und eine Keimparty der Extraklasse. Aber keine Sorge! Der Mensch ist ein Anpassungskünstler. Mit ein paar cleveren Kniffen können Sie Ihr Immunsystem aus dem Winterschlummer holen und es so trainieren, dass es Sie zuverlässig durch die unberechenbare Übergangszeit bringt.

#### Warum unser Immunsystem im Frühling gerne mal schwächelt

Unser Körper ist ein bisschen wie ein alter Diesel im Februar: Er springt nicht sofort an, wenn es wärmer wird. Während draußen die Temperaturen steigen, läuft unser Immunsystem oft noch auf Sparflamme. Die Gründe?

- 1. Nährstoffmangel:** Im Winter haben wir tendenziell mehr Deftiges und weniger Frisches gegessen. Die Vitamin-D-Speicher sind so leer wie eine Freibadkasse im Januar.
- 2. Plötzlicher Pollen-Alarm:** Für Allergiker beginnt jetzt eine Saison, die sich anfühlt, wie eine nicht enden wollende Schneeballschlacht mit Pollen.
- 3. Wechselhaftes Wetter:** Morgens eiskalt, mittags fast Sommer, abends wieder Frost – unser Körper kann sich fühlen wie ein Meteorologe im Chaos-Modus.

**4. Darmflora im Tiefschlaf:** Der Darm, unser Immunsystem-Boss, könnte nach den langen Wintermonaten eine kleine Frischzellenkur vertragen.

#### 5 Tricks, um das Immunsystem aus dem Winterschlaf zu reißen.

##### 1. Mehr Licht, weniger Sofa

Wir sind wie wandelnde Solarzellen: Ohne Licht geht gar nichts. Das Sonnenvitamin D ist essenziell für unser Immunsystem. Also: Raus an die frische Luft, auch wenn es nur ein Spaziergang zwischen zwei Meetings ist! Tageslicht wirkt nicht nur auf unser Immunsystem, sondern auch auf unsere Laune – und macht uns weniger anfällig für Infekte.

##### 2. Ernährung:

**Bärlauch statt Butterplätzchen**  
Die Winterzeit war gemütlich – aber jetzt brauchen wir Powerfood. Frische Frühlingskräuter wie Bärlauch oder Brunnenkresse sind natürliche Immun-Booster. Kombiniert mit saisonalem Gemüse wie Radieschen, Spinat oder Spargel geben sie dem Körper, was er jetzt braucht. Auch Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Leinöl oder fettem Fisch) helfen, Entzündungen zu regulieren.

##### 3. Training für die Abwehr:

**Kalte Duschen & Bewegung**  
Schon mal überlegt, warum Eisbaden so ein Hype ist? Kalte Reize bringen den Kreislauf auf Trab und trainieren das Immunsystem. Wer sich nicht gleich in einen eiskalten See stürzen will, kann mit Wechselduschen starten – die haben einen ähnlichen Effekt. Bewegung an der frischen Luft tut ihr Übriges: Am besten kombiniert mit Sonnenlicht, denn dann gibt's gleich einen doppelten Immun-Kick.

##### 4. Darm gesund, Mensch gesund

Der Darm ist nicht nur für's Essen zuständig, sondern auch unser größtes Immunorgan. Wenn er gut gelaunt ist, dann sind wir es meistens auch. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kimchi helfen, die Darmflora nach dem Winter wieder in Schwung zu bringen. Dazu Ballaststoffe aus Haferflocken, Hülsenfrüchten oder Leinsamen – und der Frühling kann kommen!

##### 5. Schlaf:

##### Das unterschätzte Wundermittel

Ein bisschen wie bei einem Handy mit kaputter Ladestation – wer nicht richtig schläft, kann sich nicht regenerieren. Unser Immunsystem arbeitet nachts auf Hochtouren. Also: Regelmäßige Schlafzeiten, ein dunkler Raum und möglichst wenig Bildschirmzeit vor dem Einschlafen helfen, damit die Abwehrzellen frisch in den nächsten Tag starten.

#### Frühlings-Fazit:

#### Ein starkes Immunsystem ist kein Zufall

Der Frühling ist eine Herausforderung für unseren Körper – aber auch eine Chance. Wer jetzt auf Bewegung, Nährstoffe und gute Gewohnheiten setzt, startet nicht nur gesünder, sondern auch energiegeladener in die wärmere Jahreszeit.

Und falls Sie sich jetzt fragen, wie Ihr Immunsystem individuell gestärkt werden kann – eine ärztliche Beratung kann helfen, gezielt auf persönliche Bedürfnisse einzugehen. Schließlich hat jeder Körper seine eigene Geschichte – und nicht jeder Frühling fühlt sich für alle gleich an. ■