

## **So können Sie das Immunsystem jetzt stärken Von der Hüttengaudi bis zum Faschingsball – Ansteckungsgefahren mindern**

Stuttgart, den 14. Januar 2026 – Ob Ski-Hütte, ausgelassener Faschingsball oder einfach nur in der vollen S-Bahn: Im Winter verbringen viele Menschen viel Zeit dicht gedrängt in geschlossenen Räumen. Das erhöht das Risiko für Atemwegsinfektionen deutlich. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV) erklärt, worauf man jetzt achten sollte und wie man jetzt sein Immunsystem gezielt unterstützen kann.

„Viele wissen es noch von der Corona-Pandemie: Überall dort, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Viren und Bakterien leicht übertragen werden“, sagt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte und Mitglied im Vorstand des LAV. „Das gilt besonders bei der Hüttengaudi oder im Fasching, wenn ausgelassene Stimmung oft mit wenig Frischluft kombiniert ist.“ Bei größeren Veranstaltungen oder in engen Räumen verteilt sich die Atemluft schnell in der Örtlichkeit und damit auch die Krankheitserreger. Häufiges Anfassen von Tischflächen, Türklinken, Gläsern oder gemeinsam genutzten Gegenständen kann ebenfalls zur Übertragung beitragen.

### **Woran erkennt man ein geschwächtes Immunsystem?**

Ein anfälliges Immunsystem kann sich durch verschiedene Warnsignale bemerkbar machen:

- häufige Erkältungen oder Infekte
- anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung
- langsame Genesung
- erhöhte Stressbelastung
- trockene Schleimhäute
- schlechte Schlafqualität

„Wenn man sich über Wochen nicht richtig fit fühlt oder Infekte ungewöhnlich lange brauchen, sollte man genauer hinschauen und sich beraten lassen“, betont Habighorst-Klemm.

Damit der Körper gut durch die Feier- und Wintersaison kommt, helfen Maßnahmen wie ausreichender Schlaf, ausgewogenen Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie Bewegung an der frischen Luft. Besonders Paprika, Orangen oder auch Brokkoli sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Das in Haselnüssen und Mandeln enthaltene Vitamin E fängt sogenannte freie Radikale ab und stärkt ebenso das Immunsystem.

„Tägliche moderate Bewegung gerne auch an der frischen Luft aktiviert die Abwehrkräfte – und durch die kalte Winterluft bleiben die Schleimhäute besser durchfeuchtet“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm. Wer sich ohnehin schon schlapp fühlt, solle unbedingt auf das Rauchen verzichten und auch Alkohol auf Feiern nur in sehr begrenzten Maßen zu sich nehmen.

Apotheken beraten zu geeigneten Präparaten zur Stärkung des Immunsystems wie Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten und klären, was individuell sinnvoll ist. „Viele Kundinnen und Kunden profitieren von so einer gezielten, professionellen Beratung – denn nicht jedes Produkt ist für jede Person sinnvoll“, weiß Habighorst-Klemm. Auch probiotische Mittel für die Darmflora könnten in die Stärkung des Immunsystems eingebunden werden. Denn, so erläutert die Apothekerin: „Ein gesunder Darm ist enorm wichtig. Nur wo günstige Bakterien im Darm die Oberhand behalten, sind die Immunzellen stark und können schädliche Erreger bekämpfen.“

**Info:**

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.100 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patient:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

[press@apotheker.de](mailto:press@apotheker.de)

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: [https://www.instagram.com/lav\\_bawue/](https://www.instagram.com/lav_bawue/)