

5 Tipps für ein starkes Immunsystem im Frühjahr

Im ersten Quartal 2025 verzeichnete Deutschland laut DAK-Gesundheitsbericht deutlich mehr Krankheitsfehltag durch Atemwegserkrankungen als im Vorjahr. Erkältungen sind längst kein reines Winterphänomen mehr: Auch in den frühen Monaten des Jahres führen sie weiterhin zu zahlreichen Krankmeldungen und beeinträchtigen Arbeitsfähigkeit und Alltag vieler Menschen. Experte Benjamin Hartlieb, Heilpraktiker mit osteopathischer Ausbildung, gibt praktische Tipps, wie sich Körper und Immunsystem im Frühjahr gezielt stärken lassen – sowohl durch einfache Maßnahmen im Alltag als auch mit gezielten Ansätzen aus der Naturheilkunde und osteopathischen Praxis.



Osteopathie kann präventiv und begleitend die Widerstandskraft des Körpers stärken.

Foto: bvo

Auch wenn die Temperaturen langsam steigen, bleibt das Risiko für Erkältungen und andere Atemwegsinfekte bestehen. Viren haben auch im Frühjahr leichtes Spiel, wenn Abwehrkräfte durch Stress, Schlafmangel oder eine unausgewogene Ernährung geschwächt sind. Der bvo-Experte Benjamin Hartlieb, der in eigener Praxis in Pforzheim tätig ist, empfiehlt daher vorbeugende Maßnahmen, die den Körper in seiner Selbstregulation und Widerstandskraft unterstützen.

1. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft

Bewegung stimuliert die Durchblutung, unterstützt den Lymphfluss und fördert eine tiefe, freie Atmung. Bereits 30 Minuten täglicher Spaziergang oder leichtes Ausdauertraining reichen oft aus, um den Organismus widerstandsfähiger gegen Infekte zu machen.

2. Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung

Frisches Obst und Gemüse, hochwertige Fette wie Oliven- oder Nussöl und entzündungshemmende Gewürze wie Kurkuma oder Ingwer liefern wichtige Nährstoffe für das Immunsystem. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend, um Schleimhäute feucht zu halten und die Abwehrkräfte zu unterstützen.

3. Ausreichend Schlaf und bewusstes Stressmanagement

Schlaf ist ein zentraler Regulator für das Immunsystem: Während der Ruhephase regenerieren sich Zellen, Hormone werden ausgeglichen und Heilungsprozesse laufen effizient ab. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder kurze Pausen im Alltag helfen, Stresshormone zu senken und die Abwehrkräfte stabil zu halten.

4. Osteopathische Prävention

Osteopathie betrachtet den Körper als Einheit und setzt auf manuelle Maßnahmen, die Blockaden lösen, Beweglichkeit fördern sowie die Atem- und Durchblutungsfunktionen verbessern. Das unterstützt das vegetative Nervensystem und kann die Regulationsfähigkeit des Organismus stärken. Zur Prävention reicht meist eine Behandlung ein- bis zweimal jährlich, z.B. zu Beginn der Erkältungs- und Infektionssaison.

5. Gezielter Einsatz von Naturheilkunde

Heilpflanzen wie Echinacea, Holunder, Ingwer oder Salbei können in Kombination mit Bewegung, Ernährung und Osteopathie die Abwehrkräfte zusätzlich stützen. Wichtig ist eine gezielte Anwendung und die individuelle Abstimmung auf den eigenen Gesundheitszustand.

Die Rolle der Osteopathie

Osteopathie ersetzt keine schulmedizinische Behandlung, kann aber präventiv und begleitend die Widerstandskraft des Körpers stärken. Durch die Förderung von Beweglichkeit, Atmung, Lymphfluss und Nervensystem unterstützt sie die Selbstregulation des Organismus – ein integrativer Ansatz, der zusammen mit Bewegung, Ernährung, Schlaf und gezielter Naturheilkunde den Körper stabil durch Erkältungs- und Infektionszeiten trägt.

In unserem Osteopathie-Podcast „Nachgefragt...“ schildern Experten wie Malte Herberhold (Folge 4) und André Bodendörfer (Folge 12) im Detail, was die Osteopathie in Kombination mit gesunder Ernährung sowie bei Stress, Nervosität und Unruhe leisten kann ► bit.ly/BVO-Podcast.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie News“ ► bit.ly/BVO-Blog.

Weitere Bildauswahl



Benjamin Hartlieb ist Heilpraktiker und hat eine abgeschlossene Osteopathie-Ausbildung. Er ist in eigener Praxis in Pforzheim tätig. Foto: privat



Nur mit den Händen arbeiten Osteopathen. So können sie auch dabei unterstützen, dass sich die Atembewegungen der Lunge bessern. Foto: bvo



Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopathin auf, wenn der Rücken sie plagt. Doch auch bei anderen Beschwerden kann sie unterstützen. Foto: bvo

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de