

Und ihr so? Die ultimative Corona-Umfrage (Advent '22)

Beitrag von „Quittengelee“ vom 26. November 2022 17:44

Zitat von laleona

Aber egal, es ist einfach die alte Mär vom "Immunsystem trainieren", da hatte ich neulich schon eine Diskussion. Ich glaube nicht, dass man als Erwachsener das Immunsystem trainieren kann mit Infekten.

Hat eigentlich nicht so sonderlich viel mit Glaube zu tun. Das Immunsystem ist ein unheimlich komplexes System aus verschiedenen Zelltypen, die Erreger, wie Viren, Pilze und Bakterien oder auch infizierte eigene Zellen und entartete also Tumorzellen aufspüren und vernichten. Ohne Immunsystem würden wir keine 4 Wochen überleben.

Ein Teil des Immunsystems ist dafür da, Erreger wiederzuerkennen, deswegen funktionieren auch Impfungen. Wenn du so willst, ist das schon ein Training, man kann es natürlich auch anders nennen. Da es unheimlich viele Erkältungsviren gibt, erkrankt man jedes Mal an einem neuen Typen, weswegen der Körper ein paar Tage braucht, bevor er alle Viren vernichtet hat. Für andere Virentypen hat er tatsächlich schon Gedächtniszellen parat.

Hier ist zum Beispiel eine grobe Übersicht:

<https://www.gesundheitsinformation.de/das-angeborene...mmunsystem.html>