

## Wie das Immunsystem für unsere Gesundheit kämpft

**Besonders im Winter sind viele Menschen oft erkältet und die Gefahr, sich anzustecken, ist besonders groß. Unser Immunsystem kämpft dann dafür, dass wir gesund bleiben oder schnell wieder gesund werden.**

Winterzeit ist **Erkältungszeit**: Eine Frau in der Bahn hustet, der Partner hat Halsschmerzen, ein Kollege **putzt sich** ständig die **Nase**. **Keime** sind auf Computertastaturen, Telefonen und **Türklinken**. Wie lange Keime dort bleiben und wie lange man sich anstecken kann, ist nicht ganz klar. Ärzte empfehlen, sich regelmäßig die Hände mit Seife zu waschen.

Denn bevor es die Keime in unseren Körper schaffen, müssen sie äußere **Barrieren** des Körpers **überwinden**. Vor allem unsere Haut schützt uns davor. Aber auch die **Schleimhäute** in Mund und Nase sorgen dafür, dass es Keime schwer haben, in den Körper zu **gelangen**. Haben sie es schließlich doch in unseren Körper geschafft, kämpft unser Immunsystem **rund um die Uhr** gegen diese Feinde.

Ein Teil unseres Immunsystems ist **angeboren**. Dieses kann besonders schnell und **effizient** reagieren. **Abwehrzellen** verteilen sich über das Blut im ganzen Körper. Sie finden dann die **Bakterien und Viren**, die in den Körper gelangt sind, und **machen sie unschädlich**. Dabei ist das angeborene Immunsystem aber nicht auf bestimmte **Erreger spezialisiert** und hilft deshalb nicht immer.

Für Bakterien oder Viren, die es geschafft haben, in unserem Körper zu bleiben, gibt es den Teil unseres Immunsystems, der von jedem Menschen **erworben** wird. Er reagiert erst nach vier bis sieben Tagen und kämpft dann gegen bestimmte Erreger. Dabei kann sich dieses Immunsystem an Erreger erinnern und sie **wiedererkennen**. Das erworbene Immunsystem weiß dann schnell, was zu tun ist, und kann auf die **Infektion** reagieren. Manche Krankheiten bekommen wir deshalb auch nur einmal im Leben.

*Autoren: Gudrun Heise/Anna-Lena Weber*

*Redaktion: Raphaela Häuser*

## Glossar

**Immunsystem** (n., nur Singular) – etwas, das im Körper von Menschen dafür sorgt, dass sie nicht so schnell krank werden

**sich bei jemandem an|stecken** – eine Krankheit von jemandem bekommen

**Erkältung, -en** (f.) – eine Krankheit mit Schnupfen und Husten

**sich die Nase putzen** – z. B. sich bei Schnupfen mit einem Taschentuch die Nase säubern

**Keim, -e** (m.) – hier: etwas, das Krankheiten erzeugt

**Türklinke, -n** (f.) – der Teil einer Tür, den man nach unten drückt, um die Tür zu öffnen

**Barriere, -n** (f.) – etwas, das den Zugang zu etwas schwierig macht; das Hindernis

**etwas überwinden** – hier: es über ein Hindernis schaffen

**Schleimhaut, -häute** (f.) – eine dünne Haut z.B. im Mund oder in der Nase, die diese Organe schützt

**gelangen** – hier: an einen Ort kommen

**rund um die Uhr** – immer; den ganzen Tag; ohne Pause

**angeboren sein** – von Geburt an existieren

**effizient** – mit großer Wirkung; so, dass etwas gut genutzt wird

**Abwehrzelle, -n** (f.) – ein Teil des Immunsystems, der dafür verantwortlich ist, gegen Krankheiten zu kämpfen

**Bakterie, -n** (f.)/**Virus, -en** (n.) – Kleinstlebewesen, die Krankheiten verursachen können

**unschädlich machen** – dafür sorgen, dass etwas/jemand keinen Schaden anrichten kann

**Erreger, -** (m.) – Bakterien und Viren, die krank machen

**spezialisiert sein** – etwas besonders gut kennen; ein Experte für etwas sein

**etwas erwerben** – hier: etwas bekommen; etwas erlernen

**etwas wieder|erkennen** – wissen, dass man etwas/jemanden schon mal gesehen hat

**Infektion, -en** (f.) – die Tatsache, dass man etwas im Körper hat, das einen krank macht