

Krylova A. M., Astjukewitsch A. S.
ROLLE DES IMMUNSYSTEMS UND WEGE SEINER STÄRKUNG
Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin Scharanda G. I.
Lehrstuhl für Fremdsprachen
Belarussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk

Das Immunsystem ist ein Schutzsystem des Körpers, das die Wirkung von Fremdstoffe (Antigenen) verhindert.

Unter Immunität versteht man, die Fähigkeit von Organismen, Antigene (Bakterien, Viren) erkennen und sie zu zerstören. Als erster benutzt dieses Wort I. Mechnikov, um das System des Schutzes des Körpers gegen Infektionserreger zu bezeichnen.

Unsere Welt ist voll von infektiösen Erregern unterschiedlicher Größe, Form, Struktur und Zerstörungskraft. Dazu gehören Mikroben, Viren, Pilze und Gewebe des Organismus, wenn sie sich unter dem Einfluss von Umweltfaktoren verändern oder fremd werden. Unser Körper hat aber ein ganzes System von Abwehrmechanismen entwickelt, deren Wirkung die Entstehung einer Immunität gegen Infektionen gewährleistet. Aber nur in dem Fall, wenn unser Abwehrstoffe stark sind. Deshalb ist unsere Aufgabe, alle Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems auszunutzen. Das sind vor allem:

1. Richtige Ernährung;
2. Körperliche Übungen;
3. Gesunder Schlaf;
4. Härtung des Körpers (Dusche, frische Luft);
5. Positive Einstellung.