



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

GESUND DURCH DEN WINTER ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

„Vorbeugen ist besser als heilen“, sagt der Volksmund. Doch wie beugt man am besten einer Erkältung vor?

Lesen Sie hier, wie Sie mit ein paar kleinen Tricks Ihr Immunsystem fit für den Winter machen.

Der Winter – Zeit der besinnlichen Tage. Doch die niedrigen Temperaturen und nasskaltes Wetter sorgen auch für hartnäckige Erkältungen, Winterblues und andere Querelen. Unser Körper besitzt verschieden Schutzmechanismen, um sich vor Viren, Bakterien oder Pilzen zu schützen. Doch diese hoch komplexe

körpereigene Abwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei. Hier Gesundheitstipps zur Abwehrstärkung.

VORBEUGUNG DURCH HYGIENE

Die beste Prophylaxe stellt die Vermeidung von Krankheitsherden dar. So sollte mit erkrankten Mitmenschen der Körperkontakt auf ein Minimum beschränkt werden (kein Küssen, kein Händeschütteln, keine Umarmungen). Häufiges Händewaschen ist das A und O. Wenn kein Wasser vorhanden ist, schafft ein Händedesinfektionsmittel Abhilfe. Verwenden Sie Einwegtaschentücher und

entsorgen sie diese in geschlossenen Müllbehältern oder –beuteln.

ÖFTERS EINMAL LÜFTEN. TROCKENE LUFT FÖRdert ERKÄLTUNG! MINDESTENS JEDEN MORGEN UND ABEND FÜR ZEHN MINUTEN STOSSLÜFTEN. DABEI UNBEDINGT DAS FENSTER GANZ AUFMACHEN.

Ständige Heizungsluft, Stress, Unterkühlung, mangelnde Bewegung an der frischen Luft und falsche Ernährung schwächen das Immunsystem, das für die Abwehr von Erkältungserregern verantwortlich ist. Die Schleimhäute im

Hals-, Nasen- und Rachenraum haben dabei eine Schlüsselposition, denn sie sind gleichzeitig Haupteintrittspforte und erste Abwehrstelle für Erkältungsviren. Sind die Schleimhäute feucht und gut durchblutet, sind die Abwehrzellen unseres Immunsystems hierin schnell einsatzbereit. Trocknen die Schleimhäute aus, z.B. weil Sie sich viel in beheizten Räumen aufhalten, wird diese Funktion beeinträchtigt.

ABWEHR STÄRKEN DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Als Grundlage für ein gesundes Immunsystem gilt eine ausgewogene Ernährung. Sie sollte viel Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und wenig Fett und Zucker enthalten. Eine solche Ernährung sorgt in der Regel dafür, dass dem Körper ausreichend Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zur Verfügung stehen und sichert die Versorgung mit Antioxidantien aus den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide und Polyphenole). Auch Mineralstoffe sind wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Besonders reich an Zink und Selen sind Eier, Fisch und Linsen. Eisen ist vor allem in dunklem Fleisch vorhanden. Genug Flüssigkeit, am besten in Form von Heissgetränken, ist das A und O. Trinken Sie täglich etwa 1,5 – 2 Liter, damit die Schleimhäute nicht austrocknen und sich Krankheitserreger nicht festsetzen können.

BEWEGUNG UND SCHLAF – EINE WICHTIGE KOMBINATION

Regelmäßiger Sport oder zumindest längere Spaziergänge können Herz und Kreislauf sowie die Muskulatur stärken und den Organismus und auch die Immunabwehr belastbarer machen. Parallel zu Sport und Ausdauertraining benötigt der Körper aber auch entsprechende Ruhepausen. Wer oft gestresst ist und zu wenig schläft, schwächt seine Abwehrkräfte, denn der Organismus braucht ausreichend Schlaf, um sich regenerieren und den zahlreichen Belastungen

des täglichen Lebens standhalten zu können. Das essenzielle Vitamin D kann vom menschlichen Körper selbst gebildet werden; allerdings ist dazu vor allem Sonnenlicht notwendig. Bewegung an der frischen Luft kann also in mehrfacher Hinsicht gut für den Körper und die Abwehrkräfte sein.

HEILPFLANZEN, DIE DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN DIE NATUR IST DIE BESTE APOTHEKE (SEBASTIAN KNEIPP)

SONNENHUT – DAS GEHEIMNIS DER INDIANERPFLANZE

Studien belegten die Wirksamkeit von Echinacea. Demnach verringert sich die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung zu bekommen deutlich. Vitaminreicher **Alleskönner: Sanddorn**. Wussten Sie, dass die kleinen gelben Sanddorn-Beeren wahre Vitaminbomben sind und bis zu zehnmal so viel Vitamin C (Ascorbinsäure) enthalten wie Zitronen? Darüber hinaus enthält Sanddorn Vitamin E, Betacarotin sowie wichtige Vitamine der B-Gruppe, die gegen Stress und Erschöpfung helfen.

INGWER

In der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden bekannt sorgen die Scharfstoffe des Ingwers für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Außerdem ist Ingwer reich an ätherischen Ölen und verfügt über keimtötende Inhaltsstoffe. Schälen Sie ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel und raspeln es auf einer feinen Reibe, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und evtl. mit etwas Honig süßen.

SAUNA UND KNEIPPSCHE GUESSE

Im Kern ging es Kneipp vor allem um die Verhinderung von Krankheiten: „Vorbeugen ist besser als heilen“, denn „gesund bleiben und lang leben will je-

dermann, aber die wenigsten tun etwas dafür.“ Bei Kneipp gibt es jedoch keine strengen Gebote – vielmehr ist sein Konzept flexibel, offen und hat sich seit über 100 Jahren bewährt. Saunagänge fördern die Durchblutung und die Elastizität der Blutgefäße. Vorsicht bei chronisch Kranken und akuten Entzündungen, fragen Sie Ihren Arzt.

FUSSBÄDER BRINGEN WÄRME

Regelmäßige Fußbäder können Infekte verhindern, weil sie dem Körper Wärme zuführen und die Durchblutung der oberen Atemwege anregen. Besonders gut wirken sie zur Vorbeugung von Erkältung und Grippe, wenn die Temperatur langsam gesteigert wird. So geht's: Einen großen Eimer oder eine Schüssel mit etwa 36 Grad warmem Wasser füllen, so dass die Hälfte deiner Waden bedeckt ist. Nun die Temperatur des Bades etwa alle drei Minuten mit heißem Wasser nach und nach auf finale 41 Grad erhöhen. Füße insgesamt 15 Minuten baden, anschließend gut abtrocknen und dicke Socken anziehen.

GRIPPEIMPfung

Die echte Grippe ist eine ernstzunehmende Krankheit. Besonders bei älteren Menschen kann sie einen schweren Verlauf nehmen, sogar tödlich enden. Deshalb raten Experten Risikogruppen zur Grippeimpfung. Dazu gehören Menschen, die älter als 60 Jahre sind sowie Bewohner von Alten- und Pflegeheimen und Schwangere. Des Weiteren zählen Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu, die bestimmte chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Herzleiden haben. Auch wer eine angeborene oder erworbene Immunschwäche hat, gilt als Risikokandidat. Wer im Krankenhaus oder im Altersheim arbeitet beziehungsweise einen Beruf ausübt, bei dem er viel mit anderen Menschen zu tun hat, sollte sich ebenfalls impfen lassen. Dies gilt auch für jene, die mit einem Risikopatienten zusammenleben beziehungsweise sich um ihn kümmern.