

IN DIESEM HEFT:

RAUCHEN UND HERZGESUNDHEIT

Seite 8

**DAS BELASTUNGS-EKG –
EINE WICHTIGE
UNTERSUCHUNG**

Seite 10

**KOMMEN SIE
FIT UND GESUND
DURCH DEN
WINTER**

SEITE 3

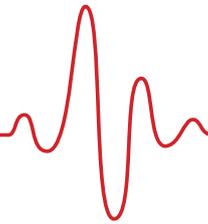


Foto: PantherMedia/Dusan Zidar

STARK GEGEN GRIPPE & CO – SO KOMMEN SIE FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER!

Aktuell in der kalten und dunklen Jahreszeit befinden wir uns mitten in der Infekt-Saison. Bei den Atemwegsinfekten handelt es sich zu über 90 % um Virusinfekte. Grippale Infekte gehen häufig mit einem schweren Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber einher. Diese Infekte werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen und lauern somit an jeder Ecke.

Wie kann ich mich generell vor Infekten schützen?

Fakt ist, ein gesunder Lebensstil und gewisse Hygienemaßnahmen können generell vor Infekten schützen.

Achten Sie vermehrt auf **Händehygiene**:

- Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen zur Begrüßung
- Waschen Sie sich mehrmals am Tag mit Seife die Hände
- Fassen Sie sich weniger ins Gesicht
- Halten Sie Abstand von kranken Mitmenschen
- Meiden Sie Menschenmassen
- Lüften Sie regelmäßig

Auch unsere **Ernährung** hat großen Einfluss auf unser Immunsystem! Eine gesunde, insbesondere entzündungshemmende und immunstärkende Ernährung kann dabei helfen, gesund zu bleiben.

Bevorzugen Sie eine gemüsebasierte Kost mit reichlich gesunden Fetten und hochwertigem Eiweiß. Konkret heißt dies: Füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse (Bio, saisonal und regional). Kochen Sie frisch und wählen Sie stets „echte“ Lebensmittel ohne Zutatenliste. So besteht beispielsweise ein Brokkoli nur aus Brokkoli und hat kein Etikett und keine Zutatenliste. Neben Gemüse ist selbstverständlich Obst eine prima Vitaminquelle. Aber denken Sie daran: Obst lieber frisch essen (wieder Bio, saisonal und regional)- und nicht trinken. Denn die vermeintlich gesunden Säften und Smoothies enthalten viel zu viel Zucker.



Fisch und Nüsse sind nicht nur hochwertige Eiweißquellen, sondern auch reich an wertvollen Omega 3-Fettsäuren, die antientzündlich wirken. Es empfiehlt sich, zweimal pro Woche Fisch (am besten fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering) zu essen und täglich ein Handvoll Nüsse.

Fleisch aus guter Herkunft (Bio, Weidehaltung, Wildfleisch) darf ebenfalls ca. zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Fermentierte Milchprodukte und Hülsenfrüchte dürfen selbstverständlich auch nicht fehlen.

Starten Sie am besten in den Tag mit einem Naturjoghurt oder -quark, mit Beerenobst, Nüssen, Leinöl und Leinsamen. Insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe der Heidelbeeren sind optimal zur Stärkung unseres Abwehrsystems.

Neben der entzündungshemmenden Ernährung spielen auch immunstärkende Gewürze wie Ingwer und Kurkuma eine große Rolle.

Dagegen gibt es Nahrungsmittel, die entzündungsfördernd sind und unser Immunsystem schwächen. Hierzu zählen

Omega 3-reiche Lebensmittel

- Fisch
- Algen
- Nüsse
- Leinöl
- Leinsamen
- Chiasamen
- Wildfleisch

Omega 6-reiche Lebensmittel

- Sonnenblumenöl
- Distelöl
- Sojaöl
- Margarine
- Fertigprodukte
- Getreide/Backwaren
- Wurst/
Massentierhaltungsfleisch

insbesondere Fertignahrungsmittel und Fastfood. Studien konnten zeigen, dass der Konsum von Fastfood in unserem Körper ähnlich wirkt wie ein bakterieller Infekt. Essen wir regelmäßig solchen „Ernährungsmüll“ wird unser Immunsystem langfristig aggressiver und reagiert in der Folge schon auf kleine Reize mit stärkeren Entzündungsantworten.

Auch Konservierungsstoffe, Emulgatoren, künstliche Farbstoffe, Pestizide (wie

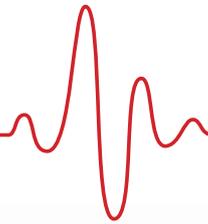
z.B. Glyphosat) beschäftigen und schwächen unsere Abwehrsysteme. Verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren und generell Fleisch aus Massentierhaltung enthalten neben Antibiotikarückständen auch entzündungsfördernde Omega 6-Fette. Ein Überschuss an entzündungsfördernden Omega 6-Fetten und ein Mangel an entzündungshemmenden Omega 3-Fettsäuren führen zu einem ungünstigem Omega 6:3- Verhältnis. Aufgrund des hohen Omega 6-Anteils rate ich Ihnen dazu, Sonnenblumenöl und alle Produkte, die Sonnenblumenöl enthalten (und das sind eine Menge! So sind z.B. Oliven in Sonnenblumenöl eingelegt ...) zu meiden.

Auch da gilt wieder die Faust-Regel: Je länger die Zutatenliste auf der Rückseite des Produktes, desto ungesünder ist es.

Zucker und Alkohol können ebenfalls Infekte triggern. Und denken Sie daran, auch Brot, Nudeln und Reis bestehen aus verzweigt-kettigen Zuckermolekülen und sind somit auch im Übermaß nicht optimal für unseren Körper.

Nicht nur Fehlernährung, sondern auch das bloße Übergewicht stellt einen Risikofaktor für Infektanfälligkeit dar. Insbesondere das Bauch- und Organfett ist sehr stoffwechselaktiv und produziert neben Hormonen auch entzündungsfördernde Botenstoffe.





Omega 6:3-Verhältnis



Neben der Ernährung spielt insgesamt ein gesunder Lebensstil die Hauptrolle

So ist zum Beispiel ausreichend Schlaf entscheidend für Reparaturvorgänge und zur Regeneration des Immunsystems. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Schlafmangel Infektionen begünstigt. Insbesondere bei einer Schlafdauer unter 5 Stunden steigt das Risiko für einen Infekt signifikant an. Ebenso fördert Stress Entzündungen. Es kommt zur einer Erhöhung des Cortisolspiegels, unseres Stresshormons, was wiederum die Instandhaltung der Telomere (= Endkappen unserer Chromosomen, also DNA-Enden vergleichbar mit einem Schnürsenkel-Ende, damit der Schnürsenkel nicht ausfranzt) behindert. Immunzellen mit verkürzten Telomeren verlieren ihre Effektivität gegen Viruszellen. Stress führt zudem zu einem erhöhten Nährstoffverbrauch und häufig fehlt uns dann die Zeit, gesund und nährstoffreich zu kochen- ein Teufelskreislauf. Also sorgen Sie für entsprechenden Stress-Ausgleich und Entspannung Ihrer Gesundheit zuliebe! Zur Stärkung unseres Abwehrsystems ist auch eine regelmäßige Abhärtung z.B. in Form von Wechselduschen und Sauna-Besuchen vorbeugend sinnvoll.

Und was tun, wenn es Sie doch erwischt hat?

Fühlen Sie sich bereits krank, sollten Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen. Meist fühlt man sich auch appetitlos, dies ist ein sinnvoller und gewollter Mechanismus unseres Körpers, sich auf die Abwehr des Infektes zu konzentrieren und gleichzeitig durch die Autophagie- also die Aktivierung der körpereigenen Müllabfuhr- aufzuräumen.

Essen muss man in der akuten Infektphase also nicht zwangsweise, wichtig ist aber eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die u.a. die Schleimverflüssigung fördert. Im Gegensatz zu bakteriellen Infekten helfen bei rein viralen Infektionen keine Antibiotika. Man kann häufig nur die einzelnen Symptome bekämpfen und insgesamt das Immunsystem unterstützen.

Bei Husten können Sie mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian inhalieren. Bei Halsschmerzen hilft Gurgeln z.B. mit Salz, Salbei oder Kokosöl. Bei Letzteren wirkt die darin enthaltene Laurinsäure antientzündlich. Altbewährt zum Kampf gegen die Viren sind außerdem ein ansteigendes Fußbad, Brustwickel, Cistus-Tee und Hühnersuppe. Mein Geheim-Tipp: Ingwertee.

Durch eine hochdosierte Zink- und Vitamin C-Therapie (1g Vitamin C + 50 mg Zink für 3 Tage) können Sie häufig vor allem in der Anfangsphase einen schlimmeren Infektverlauf abwehren. Zink ist nämlich an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und hat eine Schlüsselfunktion für unser Immunsystem. Bei Erkältungen verhindert Zink, dass sich die Viren an die Schleimhäute anheften können. Studien belegen, dass sich die Erkältungsdauer durch eine Zinkeinnahme halbieren kann. Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bezeichnet, ist unser wichtigster Schutzstoff zur Bekämpfung freier Radikale und viraler und bakterieller Erreger. Essen Sie vermehrt Vitamin C-reiches Obst und Gemüse wie z.B. Papaya und Paprika.

Ein Arztbesuch ist dennoch meist von Nöten, um zu Beginn einen bakteriellen Infekt bzw. bei unzureichender Besserung oder Verschlechterung im Verlauf eine bakterielle Superinfektion auszuschließen. Sollte Ihr Arzt ein Antibiotikum für Nötig erachten, empfehle ich begleitend die Einnahme eines Probiotikums (= Bakterienstämme, meist Laktobazillen oder Bifidobakterien). Denn Antibiotika können leider auch unsere eigenen guten Darmbakterien abtöten. Da ein großer Teil unseres Immunsystems bekanntlich im Darm



FRISCHER INGWERSAFT-TEE

ZUTATEN:

- 4 daumengroße Wurzelstücke
- Alternativ 1/4 Tasse Bio-Ingwersaft
- 350 ml heißes Wasser
- 1 EL Honig
- Saft eines Zitronenviertels
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Entsaften Sie den frischen Ingwer mittels eines Entsafters. Alternativ können Sie auch frischen Bio-Ingwersaft verwenden.

Gießen Sie den Ingwersaft mit heißem Wasser auf und geben Sie die restlichen Zutaten hinzu. Alles gut vermengen. Trinken Sie 4-6 Tassen über den Tag verteilt.

Achtung: das ist sehr scharf – wirkt aber wahre Wunder! ;-)



Foto: PantherMedia / village-moon@hotmail.com

sitzt, ist bei einer zerstörten Darmflora der nächste Infekt häufig schon vorprogrammiert. Daher ist die Probiotika- Einnahme für mindestens 4 Wochen nach erfolgter Antibiotika-Therapie sinnvoll.

Was kann hinter einer Infektanfälligkeit stecken?

Leiden Sie vermehrt an Infekten, sollte man sich zuerst an die eigene Nase fassen und kritisch seinen Lebensstils überprüfen.

Wenn Sie nicht weiter kommen, sollten Sie auf jeden Fall bei ihrem Arzt vorstellig werden. Neben der körperlichen Untersuchung ist in der Regel auch eine Laboranalyse sinnvoll um z.B. Blutbildveränderungen oder chronische Erkrankungen wie Diabetes etc. auszuschließen. Ist dies unauffällig, ist ggf. ergänzend eine Vitamin- und Mineralstoffanalyse zu erwägen, was aber leider keine Krankenkassenleistung ist. Es kann sich beispielsweise lohnen, den Vitamin D-Spiegel messen zu lassen. Denn es ist kein Zufall, dass wir im Winter infektanfälliger sind als im Sommer und so ganze Grippewellen über das Land rollen. Im Winter (besonders im Januar und Februar) erreicht unser Vitamin-D-Spiegel im Blut

seinen Tiefpunkt. Ein Vitamin D-Mangel ist u.a. mit Infektanfälligkeit assoziiert. Von Oktober bis Ostern herrscht in unseren Breiten also „Vitamin D-Winter“, d.h. unser Körper kann aufgrund der zu flach stehenden Sonne kein Vitamin D mehr bilden. Bei nachgewiesenem Vitamin D-Mangel kann eine gewichtsadaptierte Nahrungsergänzung sehr sinnvoll sein.

Abschließend möchte ich noch anmerken, dass diese Empfehlungen auf keinen Fall einen Arztbesuch ersetzen können. Zudem sollte eine Pille bzw. ein Nahrungser-

gänzungsmittel niemals einen gesunden Lebensstil ersetzen!

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Winter!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

GESUNDER LEBENSSTIL

- Ausreichender und erholsamer Schlaf
- Reduktion von Stress und Überanstrengung
- Regelmäßige Entspannungspausen
- Meiden von Noxen wie Nikotin und übermäßige Mengen Alkohol
- Regelmäßige Abhärtung in Form von Hydrotherapie
- Tägliche Bewegung im Alltag und regelmäßig Sport