

Mehr Power für das Immunsystem

Die Ersten niesen und husten bereits: Der Herbst schlägt eben nicht nur auf die Stimmung, sondern beansprucht auch die Abwehrkräfte. Sechs Tipps, wie man gesund durch die Schnupfenzeit kommt.

1 Bewegung: Es gibt Studien, die zeigen, dass Sport – vor allem in der frischen Luft – tatsächlich vor Erkältungen schützt. Eine rege Durchblutung verteilt nämlich die Abwehrstoffe gleichmäßig und versetzt das Immunsystem in Alarmbereitschaft. Allerdings gilt: Nur nicht übertreiben. „Täglich eine halbe Stunde regelmäßig bewegen bringt mehr als drei Stunden am Wochenende“, betont Ganzheitsmediziner Werner Knoflach aus Innsbruck.



Über regelmäßige Bewegung in der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine warme Hühnersuppe freut sich das Immunsystem.

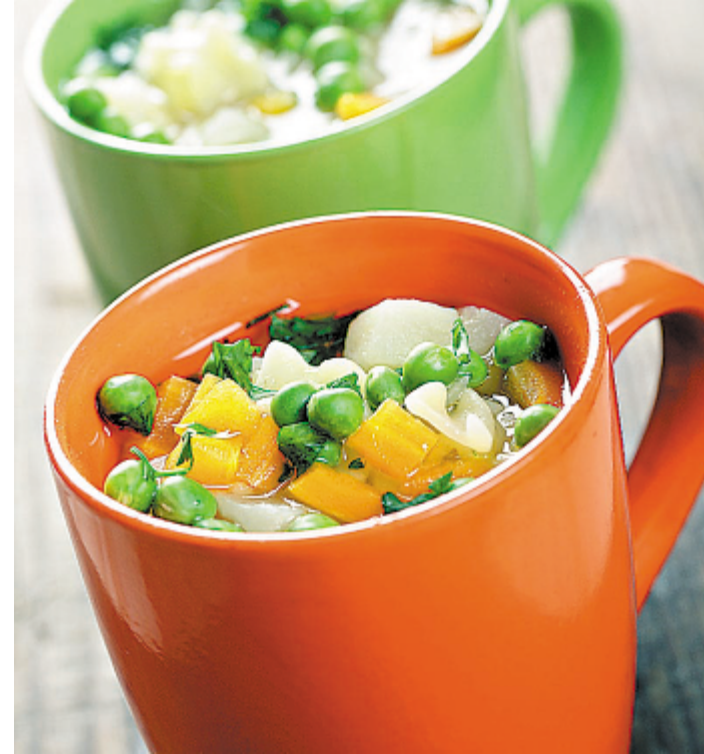
Fotos: Shutterstock

2 Licht und Vitamin D: Licht wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. „15 bis 20 Minuten täglich sollte man tanken, damit sich das für unsere körpereigenen Abwehrkräfte wichtige Vitamin D entwickelt“, erläutert Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Dabei muss es nicht immer schönster Sonnenschein sein. Sogar ein trüber Tag bringt Streulicht der Sonne, das sich seinen Weg durch die Wolken bahnt. Und dieses sei immer noch hell genug, um sich positiv auf das Immunsystem auszuwirken.

Sollte der Körper trotzdem nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sein, macht

die Gabe von Vitamin-D-Tropfen Sinn, erklärt Werner Knoflach. Im Gegenzug dazu sei es allerdings nicht nötig, Vitamin-C-Präparate einzunehmen. „Es gibt keine wissenschaftliche Studie, die eine Wirksamkeit belegt“, betont der Arzt. Dasselbe gilt für Extrakte aus Sonnenhutkraut (Echinacea).

3 Wärmende Mahlzeit und TCM: In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung eingeteilt. Gerade in der Grippezeit bieten sich wärmende Zutaten wie Ingwer, Zimt und Nelken an. Außerdem sollte Regionales und Saisonales – z. B. abwechslungsreiches Winter-



gemüse – sowie Suppen, ein warmes Frühstück und Birnenkompott oder -mus auf dem Speiseplan stehen.

4 Kneippen und Sauna: „Saunagänge sind hauptsächlich für Menschen geeignet, die kreislaufmäßig stabil und von Natur aus hitziger sind“, erklärt Knoflach. Abhärten kann man sich auch

mit Wechselduschen. Wer davor zurückschreckt, sich von Kopf bis Fuß kalt-warm zu duschen, kann sich auf die Arme oder Unterschenkel beschränken, rät Ursula Sella, Sprecherin der Bundesapothekerkammer in Berlin. Für eine Kneipp-Anwendung zu Hause kann man ganz einfach die Badewanne

mit kaltem Wasser füllen und zwei Minuten lang im Storchengang durch „die Fluten“ waten. Dabei immer mit warmen Füßen beginnen.

5 Schlaf und gesunder Stress: Für genug Schlaf bedankt sich das Immunsystem mit guter Leistung, wie Forscher in Lübeck feststellten: Probanden, die nach einer Hepatitis-Impfung in die Kissen sinken durften, bildeten doppelt so viele Antikörper als Geimpfte, die wach bleiben mussten. Die Forscher nehmen an, dass sich im Schlaf wichtige gedächtnisähnliche Funktionen des Immunsystems regenerieren. Allerdings braucht der Körper auch ein gesundes Maß an Stress. Eine Studie aus Kentucky zeigt, dass ein bisschen Anstrengung und Aufregung unsere Abwehrkräfte sogar ankurbeln können.

6 Gutes Raumklima: Auch wenn es viele Menschen jetzt drinnen kuschelig-warm mögen: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Experten raten daher, Büro- und Wohnräume drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten durchzulüften. Idealerweise sollte die Raumtemperatur im Winter nicht bei mehr als 19 bis 20 Grad liegen. (nic)

Krise macht die Seele krank

Wien – Die Wirtschaftskrise und damit verbundene Zukunftsängste verursachen einen Anstieg psychischer Erkrankungen: Vor allem Risikogruppen wie Armutsgefährdete, Arbeitslose, Burn-out-Betroffene und Jugendliche ohne Jobperspektive seien durch die neue, belastende Situation überfordert, sagt Christa Pözlhuber vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP).

900.000 Menschen in Österreich werden wegen seelischer Probleme behandelt. 46 Prozent dieser Patienten sind im erwerbsfähigen Alter.

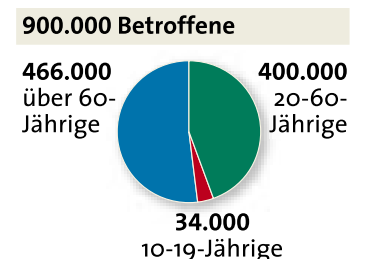
Doch was macht der Seele so viel Druck? Schuld seien die veränderten Lebens- und Arbeitswelten, sagt Wolfgang Dür, Direktor des Ludwig Boltzmann Instituts für Health Promotion Research. Die Arbeitsleistung des Einzelnen sei in der globalisierten Wirtschaft stark gestiegen, samt Termin- und Qualitätsdruck. Die erforderliche Fle-

xibilität führe dazu, dass Beschäftigte ihren Arbeitsplatz als sehr unsicher empfinden.

Zudem haben immer mehr Menschen das Gefühl, sie müssten in ihren Job mehr investieren, als sie zurückbekommen. Da geht es um Wertschätzung und Karrierechancen, aber auch um die Bezahlung: „Die Hälfte der Bevölkerung hat Reallohnverlusten in den vergangenen zehn Jahren“, betont Dür. Die Gehälter des untersten Einkommensviertels hätten zum Beispiel in diesem Zeitraum im Schnitt zwölf Prozent an Kaufkraft verloren. Das führe wiederum dazu, dass die Anzahl unmotivierter Mitarbeiter steige.

Unbehandelt werden psychische Störungen chronisch. Der ÖBVP fordert daher mehr betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention sowie einen leichteren Zugang zu psychotherapeutischen Behandlungen. (APA)

Psych. Erkrankungen



Psychopharmaka-Konsum

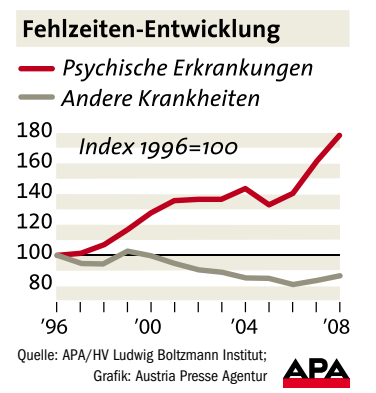
840.000 Personen (davon 2/3 Antidepressiva)

Kosten 2009 in Mio. Euro

Psychopharmaka 250
Psychotherapie 63

Krankenstandsdauer Schnitt

Körperlich Kranke 11 Tage
Psychisch Kranke 40 Tage



Mit Bewegung gegen Krebs

Innsbruck – Mit mehr als drei Millionen Neuerkrankungen und 1,7 Millionen Todesfällen pro Jahr stellt Krebs die zweithäufigste Todesursache in Europa dar. Etwa 36.000 Menschen in Österreich erkranken jährlich an Krebs. Vor diesem Hintergrund gewinnt Krebsprävention immer mehr an Bedeutung. Vor allem Bewegung spielt eine wichtige Rolle. So senkt regelmäßiges

Training das Risiko, an Brustkrebs oder Darmkrebs zu erkranken, um 15 bis 30 Prozent, berichteten Experten beim EUFEP-Kongress in Krems.

Dem Thema „Bewegung und Sport mit onkologischen Patienten“ widmet sich auch der ASKÖ-Landesverband Tirol. Im Bewegungs-Center in Innsbruck (Langer Weg 15) werden regelmäßig kostenlose Kurse (Herz-Kreislauf-

Training, Kräftigungsgymnastik und Yoga) für Betroffene und Angehörige angeboten. Heute, 19 Uhr, findet im Medizinstudium Anichstraße, Seminarraum 3, eine Kick-off-Veranstaltung zur Vorstellung des Projekts statt. Sportwissenschaftler Martin Burtcher und Onkologe Wolfgang Hilbe werden Kurzvorträge halten. Termine und Anmeldung: www.askoe-tirol.at. (TT)

die Schönheitsformel

Für jedes Hautalter gibt es die passende Pflege. Reifere Haut benötigt vor allem Feuchtigkeit!

Botarin Rich:
Für reifere Haut,
für höchste Ansprüche!

Weniger Falten, mehr Feuchtigkeit.

Botarin Rich verbindet effektive Anti-Falten Wirkstoffe mit intensiver Feuchtigkeitspflege und ist so die perfekte Anti-Aging Pflege für reifere Haut und höchste Ansprüche.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse der Haut. Die Zeichen der Zeit hinterlassen mit den Jahren immer tiefere Spuren, da sich die Haut von den täglichen Strapazen immer langsamer und weniger effektiv erholt. Um den Bedürfnissen der reifen Haut ab 50 Jahren noch besser gerecht zu werden, hat Botarin eine neue Pflegelinie – Botarin Rich – entwickelt. Ausgeklügelte Wirkstoffkombinationen, die Lifting auf höchstem Niveau garantieren, gepaart mit intensiver Befeuchtung, sorgen für einen gesunden und jünger wirkenden Teint. Die reichhaltige Textur spendet rasch Feuchtigkeit ohne zu fetten und verhindert übermäßigen Wasserverlust. Eine aktuelle Studie des Instituts Derma Consult bestätigt: Botarin Rich erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut nach nur 14 Tagen um bis zu 36 Prozent!*

- Falten: 92%*

+ Feuchtigkeit: 87%*

Botarin reduziert alle Arten von Falten (auch Mimikfalten) besonders effektiv, spendet intensive Feuchtigkeit und sorgt für einen sofortigen Straffungseffekt. 61% der Botarin Anwenderinnen geben Botarin die Note: „Sehr gut!“*

Jetzt auch auf Facebook!

Service-Hotline: 0820 200-161 (0,14 €/Min.) | www.botarin.com

* Anwennderstudie an 20 Testpersonen, durchgeführt von DermaConsult. ** Telefonische Kundenbefragung.