



Sobald sich die ersten Blätter verfärben, schmerzt der Hals und die Nase rinnt? Das muss nicht sein! **GESUND & LEBEN** verrät die zehn besten Tipps, um das Immunsystem jetzt für den Herbst zu rüsten.

Gute Laune hält –
und macht – gesund.

Vom Baden in erfrischenden Seen und dem Kitzeln der Sonnenstrahlen auf der gebräunten Haut hin zu ausgedehnten Spaziergängen im bunten Herbstlaub. Langsam verabschiedet sich der Sommer und der Herbst erfreut wie jedes Jahr mit seinem farbenfrohen Naturschauspiel. Während der eine oder die andere vermutlich erleichtert ist, dass die große Hitze für heuer vorbei ist, so lauern im Temperaturumschwung auch einige Erkältungsfallen. Höchste Zeit also, das Immunsystem für die kühleren Tage zu wappnen. GESUND & LEBEN hat Expertinnen des Trinicums – das Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie – nach den zehn besten Tipps gefragt, um die Abwehrkräfte zu stärken.

1 SCHLAFEN SIE SICH GESUND!

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, beginnt auch unser Gehirn, vermehrt das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. Nützen Sie den natürlichen Rhythmus der Natur für ausreichend Schlaf. Unser Körper benötigt ihn, um sich zu regenerieren und die Abwehrzellen zu stärken. Umgekehrt erhöht eine schlechte Schlafqualität das Risiko für Entzündungen, betont Dr. Catharine Duba, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Urologie und Andrologie: „Studien zeigen, dass Schlafstörungen zu einer Hochregulation der entzündlichen Mediatoren führen. Es treten vermehrt allergische Reaktionen auf und auch die natürliche Abwehr von Krebszellen wird eingeschränkt. Schlaf hat außerdem einen großen Einfluss auf unsere Hormone, beispielsweise auf die Testosteronproduktion bei Männern.“ Eine Reihe von gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie erhöhter Blutdruck, Angststörungen oder zyklusabhängige Schmerzen können ebenfalls mit Schlafstörungen in Verbindung stehen. Leidet man also über einen längeren Zeitraum unter schlechtem Schlaf, so sollte man der Ursache rasch auf den Grund gehen.

2 KEINE PANIK VOR BAKTERIEN!

Wenngleich wir im Herbst stets darum bemüht sind, Viren und Bakterien von uns fernzuhalten, so ist die Angst davor in den meisten Fällen unbegründet, gibt Duba Entwarnung: „Viren und Bakterien haben ihren schlechten Ruf zu Unrecht. Sie sind ein überlebensnotwendiger Teil von uns, den man als Mikrobiom bezeichnet. Dieses kommt auf Haut, Schleimhäuten, im Verdauungstrakt, Urogenital- und respiratorischem Trakt vor.“ Die meisten Bakterien sind gutartig und nützen uns, indem sie den Stoffwechsel und die Verdauung am Laufen halten. Nur wenige Bakterien können gefährlich werden, wenn sie sich beispielsweise in Gelenken oder in anderen sterilen Körperhöhlen vermehren. Ähnliches gilt übrigens auch für Viren: Studien belegen, dass sich einige von ihnen nicht nur positiv auf andere Grunderkrankungen auswirken, sondern auch einen erheblichen Teil zur Heilung beitragen können. Ein Beispiel dafür ist die Gentherapie bei Krebserkrankungen, bei denen Viruspartikel genutzt werden, um gesunde Gene unbeschadet bis in den Zellkern zu transportieren, wo sie das mutierte Krebsgen ersetzen.

STARK

IN DEN

Herbst

Kürbis- und Sonnenblumenkerne haben entzündungshemmende Eigenschaften.



3 ESSEN SIE ENTZÜNDUNGSHEMMEND!

Eine gesunde und abwechslungsreiche Kost sollte das ganze Jahr über am Speiseplan stehen. Gerade in der Erkältungszeit können bestimmte Nahrungsmittel zusätzlich dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Judith Kraus: „Eine überwiegend basische Ernährung mit antioxidativen Vitalstoffen wie den Vitaminen A, C und E, Spurenelementen wie Kupfer, Selen, Zink, Eisen und Glutathion sowie Omega-3-Fettsäuren dient der optimalen Aufrechterhaltung sämtlicher körperlicher Prozesse und trägt zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten bei.“ Besonders empfehlenswert für ein starkes Immunsystem, so Kraus, sind Hagebutte und Heidelbeeren. Brokkoli, Kohlsprossen und Kraut enthalten neben dem wichtigen Vitamin C auch krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe. Als „Könige“ der entzündungshemmenden Mineralstoffe bezeichnet die Exper-

tin Magnesium und Zink, die unter anderem in Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Mohn, Mangold oder Spinat vorkommen. „Fermentierte Lebensmittel wie rohes Sauerkraut bringen als probiotische Superfoods nicht nur die Verdauung in Schwung und die Darmflora ins Gleichgewicht, sondern schützen auch vor Entzündungen, indem sie das Immunsystem mit nützlichen Bakterienkulturen gegen Infektionen stärken“, so die Expertin.

4 VERGESSEN SIE NICHT AUFS TRINKEN!

Wer seinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, macht gleichzeitig die Schleimhäute in Nase, Hals und Mund funktionsfähiger, sodass Krankheitserreger besser abtransportiert werden können. Trinkt man hingegen zu wenig, so wirkt sich dies negativ auf die Aktivität des Immunsystems aus, warnt Ernährungswissenschaftlerin Kraus: „Bei Wassermangel und Dehydration trocknen einerseits die Schleimhäute aus, andererseits schüttet der Körper den Botenstoff Histamin aus, um das noch verfügbare Wasser im Körper zu halten. Histaminempfindliche weiße Blutkörperchen behindern dann aber eine kräftige Immunabwehr. Daher ist es besonders wichtig, zu jeder Jahreszeit

ausreichend zu trinken!“ Als Richtwert gelten mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser täglich.

5 UNTERSTÜTZEN SIE IHRE DARMGESUNDHEIT!

Neben der Verdauung, der Bereitstellung von Nährstoffen und Vitaminen und dem Ausscheidungs- und Reinigungsprozess hat der Darm weitere wichtige Funktionen. „Rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen sind in der Darmwand lokalisiert. Das sogenannte darmassoziierte Immunsystem GALT wird bei seiner Abwehrfunktion von der Darmflora unterstützt. Umso wichtiger ist es also, die eigene Darmgesundheit im Auge zu behalten“, sagt Judith Kraus. Wer dies neben der Zufuhr von Ballaststoffen beispielsweise durch eine Darmsanierung tun will, sollte eine Expertin oder einen Experten zurate ziehen.

6 SORGEN SIE FÜR MIKRONÄHRSTOFFE!

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente übernehmen zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper: Sie stärken Knochen und Muskeln, sind maßgeblich relevant für den Stoffwechsel und halten sowohl Gehirn als auch Immunsystem fit. Ernährt man sich gesund und

ausgewogen, so sollte es grundsätzlich nicht zu einem Nährstoffmangel kommen. Es gibt jedoch bestimmte Phasen oder Situationen im Leben, in denen eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlenswert ist, wie bei verschiedenen Erkrankungen oder in der Schwangerschaft, erklärt Dr. Noemi Simionas, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Naturheilkunde und Orthomolekulare Medizin: „Nahrungsergänzungsmittel fördern die Aktivität und Funktionsfähigkeit von Immunzellen, reduzieren Entzündungen und helfen dabei, das Immunsystem wieder in sein gesundes Gleichgewicht zu bringen.“

7 ACHTEN SIE AUF IHREN VITAMIN-D-SPIEGEL!

Ein Präparat, dessen Einnahme Medizinerinnen und Mediziner im Herbst und Winter häufig empfehlen, ist Vitamin D. Dieses wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet, deshalb kommt es in den dunklen Monaten häufig zu einem Mangel. „Vitamin D ist ein Schlüsselmolekül im Knochenstoffwechsel, im Herz-

Es gibt bestimmte Phasen oder Situationen im Leben, in denen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlenswert ist.



WERBUNG

Starke Darmwand – Starkes Immunsystem!



Herr Prof. Dr. Dr. Muss, Ernährungsmediziner und Immunologe;

Herr Prof. Dr. Dr. Muss, wie kann man sich den Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem vorstellen?

Die Darmmucosa bildet neben der Nahrungsmittelaufnahme auch die Barriere gegen den unkontrollierten Einstrom von fremden Mikroorganismen, wie Viren, Bakterien, Pilzen und Giftstoffen von außen. Außerdem befinden sich in der Darmmucosa Unmengen an Immunzellen. Daher sind eine intakte Darmschleimhaut und ein Gleichgewicht der Darmflora essentiell um einerseits aufgespaltete Nahrungspartikel in den Blutkreislauf zu transportieren

und andererseits unerwünschte Stoffe abzuwehren. Die Darmmucosa ist somit eine wichtige Verteidigungslinie für das Immunsystem.

Welche Erkenntnisse und Erfahrungen haben sie in diesem Bereich bereits gemacht?

Neue Erkenntnisse und meine Erfahrungen bestätigen, dass die Darmmucosa essentiell für eine gesunde Darmflora ist. Daher gibt es zwei Ansätze, die ineinander greifen. Der Schutz und die Reparatur der Darmmucosa z.B. mit dem PMA-Zeolith (MED DARM-REPAIR), der die Darmschleimhaut vor Ammonium und Umweltgiften schützt, Entzündungen lindert und Schadstoffe mit dem Stuhl abtransportiert. Weiters konnte in Studien nachgewiesen werden, dass es durch MED DARM-REPAIR zu einer synergistische Verschiebungen von Mikrobiomspezies der immunmodulierenden Arten Bifidobacterium & Lactobacillus und Reduktion der Firmicutes kommt.



Wirkt **5**-fach

- Schutz und Reparatur der Darmwand
- Lindert Darmentzündungen
- Unterstützt das Mikrobiom
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft bei Reizdarm



Wir sanieren richtig!

Medizinprodukt: Bitte die Gebrauchsanweisung beachten

Fit durch den Herbst mit sanostol

Für die ganze Familie!

Für eine gezielte Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen:

- stärkt die Abwehrkräfte und
- reduziert Müdigkeit & Erschöpfung*

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

AT-SANO-2200003 07 / 2022

*Vitamin A, D, B6 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C, B2, B6 und Pantothensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene und gesunde Lebensweise sind wichtig.



■ UNSERE EXPERTINNEN



Dr. Catharine Duba
Ärztin für
Allgemeinmedizin und
Fachärztin für
Urologie und Andrologie



Dr. Noemi Simionas
Fachärztin für Innere
Medizin und Kardiologie,
Naturheilkunde und Ortho-
molekulare Medizin



Mag. Judith Kraus
Ernährungswissen-
schafterin und
Ernährungsberaterin
für Traditionelle
Chinesische Medizin



Dr. Alexandra Kunz
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und allgemeine
Rehabilitation



Dr. Patricia Kunz
Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapeuti-
sche Medizin

Kreislauf-System und in der Immunfunktion. Die Gesundheit der Blutgefäße, des Herzmuskels und der Skelettmuskulatur, der Bauchspeicheldrüse und der meisten anderen Organe sowie die intakte Funktion des Immunsystems – all das ist auf eine optimale Versorgung mit Vitamin D angewiesen“, betont Simionas. Aus diesem Grund sollte der eigene Vitamin-D-Spiegel regelmäßig mit einem Bluttest analysiert und wenn notwendig ein Supplement eingenommen werden.

8 INFUSION STATT TABLETTE?

Immer häufiger werden anstatt Tabletten oder Kapseln auch Vitalstoffinfusionen angeboten. Grundsätzlich sind sich Expertinnen und Experten zwar einig, dass diese nicht zwingend notwendig sind und keineswegs einen gesunden Lebensstil ersetzen. Dennoch haben die Infusionen einen bestimmten Vorteil gegenüber Tabletten, erläutert Expertin Simionas: „Spezielle Mikronährstoffe können in Kapsel- oder Tablettenform nur unzureichend dosiert und vom Körper minderwertig aufgenommen werden. Bei der Infusionstherapie wird der Magen-Darm-Trakt bewusst umgangen. Die Infusionen ermöglichen eine verlustfreie und direkte Aufnahme der Vitalstoffe. Vom Blut ausgehend werden

sie in jene Bereiche des Körpers transportiert, in denen sie benötigt werden. Zusätzlich sind sie zu 100 Prozent bioverfügbar.“

9 GÖNNEN SIE SICH REGENERATION!

Ob Wandern, Joggen oder Radfahren – im Herbst lautet die Devise: Raus an die frische Luft und sich bewegen! Dabei tankt man nicht nur wertvolles Sonnenlicht, sondern bringt gleichzeitig den Kreislauf in Schwung, betont Dr. Alexandra Kunz, Fachärztin für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation: „Sport hat einen positiven Effekt auf die Sauerstoffversorgung in den Zellen, er regt den Stoffwechsel an und setzt verschiedene Hormone frei. Durch die verschiedenen Reize wird das Immunsystem aktiviert.“ Wer jedoch viel leistet, darf nicht auf die wichtigen Regenerationsphasen vergessen, sagt Kunz: „Zu wenig Regenerationszeit kann das Immunsystem negativ beeinflussen, weil es durch den oxidativen Stress in den Zellen und die Bildung von freien Radikalen zu einem gegenteiligen Effekt kommt.“ Geben Sie Ihrem Körper also Zeit, sich zu erholen. Yoga, Meditation und Faszientraining kurbeln die Regeneration zusätzlich an.

10 DENKEN SIE POSITIV!

Gute Laune hält – und macht – gesund. Zahlreiche Forschungen zeigen, in welchem Zusammenhang die Psyche, das Nerven- und das Immunsystem stehen. Die wissenschaftliche Disziplin, die sich damit beschäftigt, nennt sich Psychoneuroimmunologie. Dr. Patricia Kunz, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, erklärt: „Es

FOTOS: ISTOCK_LIDIA MOOR, TRINICUM, ANNA STOECHER, NOEMI SIMIONAS, JURZON

I FEEL SLOVENIA

MEINE ART DES WOHLBEFINDENS.

#ifeelsLOVEnia
#myway
#sloveniaspas



www.slovenia.info
kur-slovenien.com



Ob Wandern, Joggen oder Radfahren – im Herbst lautet die Devise: Raus an die frische Luft und sich bewegen!

ist erwiesen, dass negative Emotionen und längerdauernde Stresszustände im Körper chronische Entzündungsprozesse auslösen und die Abwehrkräfte vermindern können. Umgekehrt können positive Gefühle, Entspannungsmethoden und Psychotherapie den Genesungsprozess unterstützen.“ Gerade für die dunkle Jahreszeit gilt also: Tun Sie sich selbst etwas Gutes! Ein Ausflug in die Therme, ein Herbstspaziergang, ein gutes Buch oder ein heißes Bad helfen dabei, die Batterien aufzuladen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

MICHAELA NEUBAUER ■

Ein starkes Team



- ✓ Vitamin D₃ und K₂: ideal in der Kombination für die Knochen*
- ✓ Fettlösliche Vitamine gelöst in pflanzlichem Öl (Kokosnuss)
- ✓ Vitamin D₃ für die normale Funktion des Immunsystems*
- ✓ Individuell dosierbar

*Vitamin D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Erhältlich im Reformhaus oder Drogeriemarkt Ihres Vertrauens.

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • www.huebner-vital.de

ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN!

WISSEN IST DIE BESTE MEDIZIN



Ja, ich bestelle ein 1-Jahres-Abo von GESUND & LEBEN zum Preis von € 19,90

Vorname _____
Name _____
Adresse _____
PLZ _____ Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____
Unterschrift _____

BITTE SENDEN AN: Ärzteverlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien oder per Fax: 01/96 11 000-66 oder per E-Mail: abo@gesundundleben.at

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen eine Rechnung. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 961 1000-66) gekündigt werden. Preis inkl. MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einliefert, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.