

50 Tipps

für Ihr Immunsystem

Das Wetter wird wieder kühler, plötzlich wird gehustet und geniest.
Eine besondere Herausforderung für unser Immunsystem!
GESÜNDER LEBEN hat deshalb insgesamt 50 Tipps von fünf
Experten aus allen Fachbereichen gesammelt. Machen Sie sich
schon jetzt fit für die Winterzeit!

Experten



Dr. Günther Malek,
Allgemeinmediziner
und Medizinischer
Leiter von Trinicum,
dem Wiener Zentrum für
Integrative Medizin und
Schmerztherapie



**Dr. Robert
Stepansky,**
Neurologe sowie
Leiter des Schlaflabors
im Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder,
Wien



Verena Pepper,
Biofeedback-Therapeutin
des Kurhotels Thermen-
hof, Kärnten



Claudia Hötsch,
Physiotherapeutin, Wien



Miriam Boisics,
Diätologin, Baden

Studien zufolge erkranken Erwachsene durchschnittlich dreimal jährlich an einem gripalen Infekt, Kinder sogar noch häufiger. Deshalb ist es gerade in der kalten Jahreszeit, in der Bakterien Hochsaison haben, wichtig, das Immunsystem zu stärken. Denn: Ein gutes Immunsystem steht für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

GESÜNDER LEBEN hat 50 Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihr Immunsystem jetzt in Schwung bringen können – und die Abwehrkräfte Ihres Körpers stärken.



Tipps ←.....**START**.....

Tipps 1: Versuchen Sie, Stress zu vermeiden. „Chronischer Stress ist die häufigste Ursache für ein schwaches Immunsystem“, sagt Dr. Günther Malek, Allgemeinmediziner und Medizinischer Leiter von Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. „Stress produziert dauerhaft Cortisol, was wiederum das Immunsystem auf Dauer unterdrückt.“

Tipps 2: Sorgen Sie für einen seelischen Ausgleich, indem Sie an der frischen Luft oder mit einem guten Buch auf der Couch eine Ruhepause einlegen. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation sind empfehlenswert.

Tipps 3: „Auch zu wenig Stress kann krank machen“, warnt Malek. „Eine ständige Unterforderung ist genauso schädlich wie eine permanente Überforderung. Eine gesunde Balance ist wichtig.“ Nützen Sie die ruhigere Zeit mit langen Abenden, um über Ihr Leben zu reflektieren. Ist es tatsächlich in Balance? Was kann ich tun?

Tipps 4: „Achten Sie auf Ihre Magen-Darm-Gesundheit“, rät Malek. „Verdauungsstörungen wirken sich negativ auf unsere körperliche, aber auch psychische Gesundheit aus.“

Tipps 5: Behalten Sie Ihr Gewicht im Auge! „Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksprobleme, Organschäden, Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen“, betont Malek.

Tipps 6: Nicht alle Infektionen des Körpers sind auf den ersten Blick sichtbar. „Beispielsweise Mandeln oder Zähne können versteckte Störfelder im Körper sein, die unbemerkt über Jahre hinweg das Immunsystem stressen und somit schwächen“, gibt der Arzt zu bedenken. Planen Sie doch wieder mal eine Kontrolle beim Zahnarzt ein – sicher ist sicher.

Tipps 7: Schlafen Sie sich gesund: „Für ein gutes Immunsystem ist ausreichender Schlaf – mindestens sieben Stunden täglich – grundlegend“, betont Dr. Robert Stepansky, Neurologe sowie Leiter des Schlaflabors im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien. Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus. Der Experte rät zudem, bei vollkommener Dunkelheit zu schlafen sowie auf Elektrogeräte im Schlafzimmer zu verzichten.

Tipps 8: Morgendliches Wechselduschen regt das vegetative Nervensystem an: Erst das warme, dann das kalte Wasser, dreimal hintereinander. Setzen Sie den kalten Strahl erst an den Füßen an und führen Sie ihn dann langsam nach oben. „So werden die Gefäße erweitert und wieder zusammengezogen. Das fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem“, erklärt Malek, warnt aber: „Menschen mit einem per se schwachen Immunsystem sollten von Wechselduschen Abstand nehmen!“

Tipps 9: Vermeiden Sie überhitzte Räume! „Unter anderem trocknen die Schleimhäute aus, was uns anfälliger für Infektionen macht.“ Die ideale Raumtemperatur, rät der Experte, liegt im Winter bei 21 Grad, im Sommer fünf Grad unter der Außentemperatur.

Tipps 10: Lüften Sie regelmäßig – bestenfalls einmal pro Stunde Fenster für drei bis fünf Minuten öffnen.

Tipps 11: Achten Sie auf Ihre Atmung: Die richtige Atemtechnik ist die Bauchatmung. „Atmung ist die natürlichste, wirkungsvollste und einfachste Methode, seinen Körper zu entgiften und zu entsäuern“, so Verena Pepper, Biofeedback-Therapeutin des Kurhotels Thermenhof in Kärnten. Die Expertin rät, folgende Atemübung regelmäßig durchzuführen, um Kraft und Energie zu tanken und den Körper zu erwärmen: Atmen Sie über die Nase ein und über den Mund aus. Das Ein- und Ausatmen sollte dabei schnell aufeinander erfolgen.

Tipps 12: Hören Sie mit dem Rauchen auf! „Die gesundheitlichen Risiken von Tabakkonsum sind erheblich – für einen selbst, aber auch für die Mitmenschen!“, warnt Malek. Unter anderem fördert Rauchen die Entstehung von Krebszellen, führt zu Atembeschwerden, einer schnelleren Hautalterung sowie Zahnerkrankungen.

Tipps 13: Nehmen Sie die Grippeimpfung ernst! Experte Malek: „Eine Grippeimpfung kann besonders für ältere, chronisch kranke Personen, aber auch für Kinder tödlich verlaufen. Diese Risikogruppen sollten sich unbedingt impfen lassen.“

Tipps 14: Akupunktur stärkt nachweislich das Immunsystem.



START.....

Tipps 15: Gehen Sie mindestens einmal täglich für 30 Minuten an die frische Luft, rät Claudia Hötsch, Physiotherapeutin aus Wien. „Moderates Training, wie beispielsweise Jogging, Radfahren oder ein strammer Spaziergang, regt den Kreislauf an und stärkt Gefäße sowie Muskulatur. Zudem wird Vitamin D getankt.“

Tipps 16: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung: Beachten Sie aber einige Regeln, so Hötsch: Kleiden Sie sich nach dem ‚Zwiebel-Prinzip‘, also mehrere dünne Schichten übereinander. Leichtes Frösteln zu Beginn des Trainings heißt meist, dass man fürs Training richtig angezogen ist. Vor dem Auskühlen der Atemwege kann man sich mit einem Tuch oder mit Atmen durch die Nase schützen.

Tipps 17: Wenn Sie schon lange keinen Sport gemacht haben, fangen Sie mit kleinen Trainingseinheiten an und steigern Sie sich nach und nach.

Tipps 18: Vergessen Sie nicht auf das Aufwärmen vor dem Sport! „Nicht nur Muskeln, auch Gelenke, Sehnen und Bänder profitieren von einem vernünftigen Warm-up!“

Tipps 19: Ideal sind mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität, jeweils auf mehrere Tage pro Woche verteilt. „Zusätzlich sollte man an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen“, rät Hötsch.

© iStock-Erastian, BartekSzewczyk, Martinan

metavirulent®
Natürlich starke Abwehr

Erkältung?
Aber nicht
mit mir!



Bei Erkältung schneller wieder fit

Halskratzen, Frösteln und triefende Nase sind durch Viren verursachte Symptome, die eine Erkältung ankündigen. Das Immunsystem beginnt sofort auf Hochtouren zu arbeiten, um die lästigen Eindringlinge schnell wieder loszuwerden. Dabei lässt es sich auf sanfte Weise mit homöopathischen Komplexmitteln unterstützen, welche aus verschiedenen speziell aufbereiteten und hochverdünnten Wirksubstanzen kombiniert werden. Diese können nicht nur den einzelnen typischen Beschwerden, sondern dem gesamten Symptomenkomplex einer Erkältung entgegenwirken.

Die 8-fach-Kombination

Das Komplexmittel **metavirulent®** enthält sieben Wirkstoffe, die gezielt auf die typischen Symptome einer Erkältung wie Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Fieber ausgerichtet sind. Zusätzlich und als Besonderheit fördert die Influenzinum-Nosode nach homöopathischem Verständnis die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

metavirulent®

- ✓ als Sofortmaßnahme bei den ersten Anzeichen einer Erkältung
- ✓ zur Linderung der Erkältungsbeschwerden
- ✓ für alle Wetterlagen und Jahreszeiten

metavirulent®-Tropfen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: gripplarer Infekt und grippeähnliche Erkrankungen, fieberhafte Erkältungskrankheiten, entzündliche Erkrankungen der Atemwege (Schnupfen, Halsschmerzen, schmerzhafter Husten) und Nasennebenhöhlen, Magen-Darm-Grippe, metavirulent®-Tropfen enthalten 37 Vol.-% Alkohol. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Vertrieb Österreich: Apotheke „Zum Rothen Krebs“, 1011 Wien, (09/14)

www.metavirulent.at

Tipp 20:

Mithilfe eines Ergometers, eines Crosstrainers, kleiner Hanteln, eines Balancekissens, oder/und Therabändern bleiben Sie auch in den eigenen vier Wänden fit.

Tipp 21:

Morgengymnastik stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf in Schwung, steigert die Durchblutung und bringt Energie für den Tag. Übungen zum Mobilisieren der Gelenke, leichte Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen eignen sich dazu hervorragend. 15 Minuten reichen aus.

Tipp 22:

Integrieren Sie körperliche Betätigung in den Alltag, indem Sie zum Beispiel die Treppe benutzen, zu Fuß gehen oder während des Zähneputzens auf einem Bein stehen.

Tipp 23:

Entspannen in der Sauna stärkt die Abwehrkräfte und hilft vorbeugend, sich vor Erkältungskrankheiten zu schützen. Der Kreislauf und die Durchblutung werden stimuliert, der Körper entspannt sich, Schmerzen können gelindert und Blutdruckwerte normalisiert werden. Experten empfehlen, einmal pro Woche (zwei bis drei Einheiten mit je maximal 15 Minuten) die Sauna zu besuchen.



Tipp 24:

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist das wichtigste Startkapital für ein gutes Immunsystem, betont Diätologin Miriam Boisics aus Baden (NÖ): „Eine Kombination aus Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte und vielen Sekundärpflanzenstoffen – wie Vollkorngetreide, Obst und Gemüse sowie hochwertiges Fleisch und Fisch – garantiert eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Spurenelementen, den wichtigsten Powerstoffen unserer Nahrung.“

Tipp 25:

Beachten Sie die altbewährte Regel „5 am Tag“, die fünf Handvoll Obst und Gemüse täglich empfiehlt. Eine Portion entspricht einer Handvoll. „Aufgrund des Fruchtzuckers sollte das Gemüse den größeren Anteil ausmachen“, so Boisics.

Tipp 26:

„Da einige Vitamine durch Hitze zerstört werden, andere

dagegen sich erst durch das Kochen entfalten, sollte sowohl rohes als auch gekochtes Gemüse gegessen werden“, rät die Expertin.

Tipp 27:

„Vitamin C ist ein besonders wirkungsvoller Helfer zur Abwehr von Erkältungskrankheiten. Es stimuliert die Bildung von Antikörpern und Interferon, die wichtige Komponenten des Immunsystems sind“, erklärt Boisics. Es ist u. a. in Beerenfrüchten, Brokkoli, Zitrusfrüchten, rotem (!) Paprika, Paradeisern, Erdäpfeln, Petersilie und Sauerkraut enthalten.

Tipp 28:

Vitamin A lässt sich vor allem in gelbem und orangem Gemüse und Obst, in Leber und in kleineren Mengen in Fisch und Eiern finden. Dieses Vitamin verhindert das Eindringen von Erregern und Fremdstoffen in den Körper. „Vitamin A gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, v. a. bei pflanzlichen Quellen sollte daher immer etwas Fett im Essen sein.“

Tipp 29:

Bananen, Walnüsse und Sojabohnen sind reich an Vitamin B6. Boisics: „Vitamin B6 benötigt der Körper für die Stärkung des Immunsystems sowie der Nerven, aber auch für den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.“

Tipp 30:

Vitamin E wiederum gilt als Antioxidans, es kann Zellschäden verhindern und stärkt so das Immunsystem,

meint Boisics. Vitamin E ist verstärkt in Nüssen und Pflanzenölen enthalten.

Tipp 31:

Spurenelemente wie Eisen und Zink sind in Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch und Vollkornprodukten enthalten. „Sie dienen der Zerstörung von Krankheitserregern und der Produktion von Antikörpern“, erklärt die Diätologin.

Tipp 32:

Boisics betont: „Fette sind nicht per se ungesund! Der Körper braucht Fett in der richtigen Form, um Kraft und fettlösliche Vitamine zu tanken. Greifen Sie bevorzugt zu pflanzlichen Ölen und Fetten: Diese beinhalten zudem die lebensnotwendigen Omega 3-Fettsäuren.“ Essen Sie zweimal in der Woche fetten Meeresfisch wie Hering, Makrele oder Lachs.

Tipp 33:

Kohlenhydrate sollten in Maßen genossen werden. „Da Kohlenhydrate Energie liefern, die durch Bewegung verbraucht wird, brauchen wir v. a. in der kalten Jahreszeit eher wenig davon“, erklärt Boisics. Eine faustgroße Portion Kohlenhydratbeilagen pro Hauptmahlzeit versorgen unseren Körper ausreichend.

Tipp 34:

Auf Zucker darf verzichtet werden! „Er liefert viele Kohlenhydrate, aber keinerlei Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe oder Spurenelemente.“

Algofina-Spray

bei Schmerzen von Muskeln, Gelenken, bei Verspannungen und Hexenschuss.

Die Anwendung ist sehr einfach: Algofina wird auf die betroffene Stelle gesprüht bis diese bedeckt ist. Nach dem raschen Abtrocknen der Flüssigkeit kann bei Bedarf noch einmal gesprüht werden. Ein Einmassieren ist nicht notwendig, es tut ohnehin schon weh.

Der Wirkstoff zieht nach dem Aufsprühen rasch in die Haut ein und gelangt so an die schmerzenden Bereiche.

Was rasch hilft, hilft doppelt! Algofina ist die Alternative zu Schmerztabletten und zu Einmassieren/Einschmierern.

Bei akut auftretenden Schmerzen ist die Selbstbehandlung vertretbar wenn die Ursache bekannt ist wie nach einer Sportverletzung oder bei Überanstrengung. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen.

Algofina ist womöglich das von Verwendern meist weiterempfohlene vergleichbare Arzneimittel bei Beschwerden dieser Art.

Algofina-Spray

das Arzneimittel bei Schmerzen von Muskeln und Gelenken



www.algofina.eu

Algofina 10%-Spray zur Anwendung auf der Haut, Lösung. Wirkstoff: Diethylaminoallylacetat. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

INSTITUT FÜR ALTERNATIVE
GESUNDHEITSBERATUNG

Über 25 Institute

AMB® Abnehmen mit Bioresonanz
Arztlicher Beirat Dr. Klaus Röhning
Diplom für Ernährungsmedizin

Stärken Sie Ihr Immunsystem
Fit für Herbst und Winter

- ✓ AMB® Abnehmen mit Bioresonanz
- ✓ AMB® Stärkung des Immunsystems
- ✓ AMB® for Kids
- ✓ AMB® bei Allergien
- ✓ AMB® bei Burnout
- ✓ AMB® bei Hautreaktionen
- ✓ AMB® bei Wechselbeschwerden
- ✓ RMB® Rauchfrei mit Bioresonanz
- ✓ Massagen
- ✓ Colon-Hydrotherapie

www.amb-bioresonanz.at

1070 Wien TEL. 0664/213 35 91 2025 Zentralfeld TEL. 0664/212 36 49
2500 Baden TEL. 0664/150 12 50 7201 Neudorf TEL. 03622/860 50

Erholt aufwachen
GUT SCHLAFEN!

Melatonin für einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus!

60 Vegi Caps
Art. Nr. 169
PZN 4542086

Vegan Fructosefrei Glutenfrei Laktosefrei

www.evolution-international.com

Der Spezialist für ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel
A-9500 Villach, Hausergasse 28, Telefon +43 (0) 4242 22560

EVOLUTION
NATÜRLICH KENNGELEHRT

Auch als Spray!

Tipp 35:
Was viele nicht wissen, so Boisics: „Beerenfrüchte, egal ob frisch oder tiefgekühlt, zeigen im Vergleich zu Äpfeln einen höheren Effekt, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht.“

Tipp 36:
Honig ist zu Recht ein beliebtes Hausmittel gegen Husten: Er stärkt nicht nur das Immun-, sondern auch das Herz-Kreislauf-System, zudem wirkt er antiallergisch und entzündungshemmend. Auch bei einer aufkeimenden Erkältung sollte man vorbeugend zu Honig greifen. In Kombination mit heißer Milch oder heißem Tee sollte man den Honig erst dann beifügen, wenn das Getränk etwas abgekühlt ist, da große Hitze die heilenden Enzyme des Honigs beseitigt.

Tipp 37:
Einige Experten schwören auf die Kren-Kur: Nehmen Sie morgens und abends je einen Teelöffel frisch geriebenen Kren 14 Tage lang zu sich – das kurbelt das Immunsystem an, zudem wirken die Senföle des Gemüses antibakteriell.

Tipp 38:
Vergessen Sie auch an kalten Tagen nicht, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, mindestens zwei Liter am Tag. Empfehlenswert sind, so Boisics, Wasser und Kräutertees.

Tipp 39:
Genehmigen Sie sich abends einen Ingwer-, Hibiskus-, grünen oder weißen Tee, um Ihr Immunsystem anzukurbeln, rät die Diätologin. Kräutertees verringern Erkältungssymptome, hier ist wichtig: „Nehmen Sie hochwertige Kräuter aus dem Reformhaus oder der Apotheke, damit die Wirkstoffe nicht durch falsche Lagerung und zu geringer Dosierung verloren gehen. Und gießen Sie die Tees nicht zu heiß auf.“



Tipp 40: ← **START**
Die Kombination aus Kren und (echter!) Kapuzinerkresse besitzt „ein breites und äußerst effektives antibakterielles Wirkungsspektrum und ist deshalb sehr hilfreich bei Infekten, allen voran bei Infektionen der ableitenden Harnwege“. In Form von Tabletten auch in der Apotheke erhältlich.

Tipp 41:
Als eine der wirksamsten Heilpflanzen gilt der Sonnenhut (Echinacea): Er mindert die Symptome einer Erkältung, indem er die Anzahl der weißen Blutkörperchen im Immunsystem steigert.

Tipp 42:
Thymian wirkt auf das Immunsystem ausgleichend, „versucht also, überschießende Reaktionen zu bremsen“, erklärt Günther Malek. Besonders empfehlenswert bei akuter und chronischer Bronchitis, Entzündungen der Lunge, allgemeinen Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie krampfartigen Beschwerden im Verdauungstrakt.

Tipp 43:
Knoblauch weist stärkende Eigenschaften für unser Immunsystem auf, so Malek. „Er verhindert Verkalkung in den Arterien, zudem können gut dosierte Knoblauchpräparate vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, zur Schleimhautpflege oder als Zellschutz eingesetzt werden.“

Tipp 44:
Auch Schwarzer Holunder stärkt die Abwehr.

Tipp 45:
Mit einer Mischung aus Kurkuma und Weihrauch „versucht man bei einem überschießenden Immunsystem, Entzündungen entgegenzuwirken“, erklärt Malek. Gibt es als Kapseln in der Apotheke.

Tipp 46:
Ginseng hilft gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. „In der TCM wird Ginseng zudem als DAS Kraut für Stärkung und Widerstandskraft angesehen“, fügt Malek hinzu.

Tipp 47:
Lavendel wirkt entspannend und wird deshalb bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Einschlafstörungen und auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

Tipp 48:
Propolis ist „jener Stoff, der von Bienen gesammelt wird“, klärt Malek auf. „Er besitzt eine antibakterielle und anti-septische Wirkung.“

Tipp 49:
Wenig bekannt ist die Wirkung von Eisenkraut: Diese Heilpflanze enthält unter anderem Gerbsäure, Alkaloide, Bitterstoffe sowie Glykoside. Sie wirkt fiebersenkend, regt die Verdauung und die Leber an, glättet strapazierte Nerven und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Tipp 50:
Die Allround-Heilpflanze Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer besitzt eine antibakterielle Wirkung und kann auch zu einer gesunden Darmflora beitragen. Hilft besonders bei Verkühlung, schleimigem Husten, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen sowie Appetitlosigkeit.

© iStock, Eraxion, AnnaPustynnikova

Zaffranax
mit Crocalfryl™

Positiv durch die dunkle Jahreszeit

GEDRÜCKTE STIMMUNG
MÜDIGKEIT
POSITIVE STIMMUNG
STRESS
TRÄURIGKEIT

Zaffranax
Positive Stimmung & Emotionales Gleichgewicht

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke!

FÜR POSITIVE STIMMUNG & EMOTIONALES GLEICHGEWICHT
mit Safran Extrakt, B-Vitaminen und Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. ZAF/092019/INS01

Lymphomyosot®
der starke Partner Ihres Immunsystems!

LYMPHOMYOSOT®

- Zur Förderung der natürlichen Lymphdrainage
- Zur Reduzierung von Lymphdrüsenentzündungen

Natürliche Inhaltsstoffe ab 2 Jahren

www.schwabe.at

Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LYM_1908_L