

Pressemitteilung

Immunstark durch den Winter

Fachärztin gibt Tipps, wie man fit durch die kalte Jahreszeit kommt

Bad Wiessee, TT. Januar 2024. Bei niedrigen Temperaturen haben Husten, Schnupfen, Hals- und Kopfschmerzen Hochsaison. Viele Menschen haben gerade zur Winterzeit mit Erkältungen und grippalen Infekten zu tun. Lästig, doch man kann einiges tun, um sein Immunsystem zu stärken. Dr. med. Andrea Stiasny-Simon, Fachärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin und Homöopathie, die das Expertenteam der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee verstärkt, gibt Tipps, wie man gut durch die Winterzeit kommt.

„Eine kalte Umgebung ist für viele Viren optimal, um sich zu vermehren. Trifft diese Vielzahl von Viren dann auf einen geschwächten Organismus, haben Infekte leichtes Spiel. Deshalb ist es wichtig, seine Widerstandskraft zu stärken“, erklärt Dr. Stiasny-Simon.

Der Darm – unser Immunsystem

Der Darm ist nicht nur zuständig für die Verdauung, zu 80 Prozent sitzt hier das Immunsystem des Menschen. Ein Großteil der menschlichen Antikörper, die für die Abwehr von unerwünschten Erregern zuständig sind, wird im Darm produziert. Vom Darm aus verteilen sie sich im gesamten Organismus. Die Ernährung spielt also eine zentrale Rolle bei der Immunabwehr.

Weniger Fette, mehr Ballaststoffe

„Man sollte auf eine ausgewogene vitaminreiche Kost achten“, erklärt Dr. Stiasny-Simon. Denn eine zuckerhaltige Ernährung kann zum einen die Bakterienbesiedlung des Darms durcheinanderbringen und zum anderen Entzündungsprozesse begünstigen. So können sich durch Zucker zum Beispiel Pilze, die bei allen Menschen im Darm angesiedelt sind, vermehren und Überhand nehmen, was einen ungesunden Effekt haben kann. Gut für den Darm und somit für die Immunabwehr sind hingegen ballaststoffreiche Speisen, die die Vitamine A, B1 und B12, C, D sowie Zink und Folsäure enthalten. Auch fermentierte Speisen wie Sauerkraut können der Darmflora guttun und die Immunabwehr indirekt stärken.

Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Neben der Ernährung spielt auch die Flüssigkeitszufuhr bei der Gesundheitsprävention im Winter eine wichtige Rolle. Denn die warme und trockene Heizungsluft setzt der Schleimhaut im Hals und Nasen-Rachenraum zu und kann sie austrocknen, was ihre Barrierefunktion herabsetzt.

Ebenso ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken, wenn man bereits mit einem Infekt zu tun hat. Denn festsitzender Schleim kann so besser abtransportiert werden. Wird der Infekt zudem von Fieber begleitet, ist ebenfalls darauf zu achten, mehr zu trinken, denn durch die höhere Körpertemperatur verliert der menschliche Körper vermehrt Flüssigkeit. Vor allem warme, ungesüßte Getränke wie Tees tun jetzt gut.

Viel Bewegung – auch wenn's kalt ist

Auch wenn man sich an kalten Tagen am liebsten nur einmummeln würde, ist moderate Bewegung ein wichtiger Bestandteil, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Denn regelmäßiger Sport regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System. „Außerdem sorgt Sporttreiben dafür, dass im Körper vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt werden, die wiederum die Abwehrzellen zur schnelleren Vermehrung anregen. Sportarten wie leichtes Joggen oder zügiges Spaziergehen sind gut geeignet. Von Überanstrengung sollte man jedoch absehen, da diese das Immunsystem schwächen kann“, erklärt die Sportmedizinerin. Darüber hinaus kann durch Kälteeinwirkung auf den Körper die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöht werden und das Immunsystem in Teilen ebenfalls gestärkt werden. Denn unter der Einwirkung von Kälte schüttet der Körper Norepinephrin sowie das Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) aus. „Das TRH aktiviert die Hypophyse, die das Hormon TSH (Schilddrüsen stimulierendes Hormon) ausschüttet. Dieses Hormon wiederum stimuliert die Schilddrüse, ihre Hormone (T3, T4) auszuschütten, die für Aktivität und Power zuständig sind. Eine Verminderung dieser Schilddrüsenhormone bewirkt u.a. eine Müdigkeit, Schlappeheit, einen trägen Stuhlgang sowie eine allgemeine Schwäche. Umgekehrt würde ein erhöhter Spiegel der Hormone u.a. eine gesteigerte Aktivität, Schlaflosigkeit, vermehrten Stuhlgang, Nervosität („wie ein Hamster im Laufrad“) mit sich bringen. Norepinephrin aktiviert die Nebennierenrinde, ihrerseits das Hormon Adrenalin auszuschütten, das für Aktivität des Organismus bekannt ist“, erklärt Dr. Stiasny-Simon.

Entspannung und Schlaf sind wichtig

Auch Stressreduktion und Erholungsphasen sind wichtig für eine gute Immunabwehr. Denn dauerhafter Stress führt zu einer erhöhten Cortisolproduktion, was eine Reduktion von Antikörpern zur Folge haben kann. Außerdem können sich die Immunzellen verringern und die Immunabwehr schwächen. Sich regelmäßig Auszeiten nehmen, gezielt Entspannungsübungen in den Alltag einbauen und auf eine gute Schlafroutine achten, tun Körper und Psyche gut und tagen außerdem ebenfalls dazu bei, fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Sollte man sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen Infekt einfangen und ein Antibiotikum benötigen, ist es wichtig, sich parallel um den Aufbau der Darmflora zu kümmern und während der Behandlung auf zuckerhaltige Speisen und Getränke zu verzichten. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt können hier weiterhelfen.

Die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee setzt neben ganzheitlichen Therapiekonzepten in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin/Kardiologie und Psychosomatik im Rahmen der ambulanten Sprechstunde auch auf den Bereich der Prävention. Zur Stärkung des Immunsystems kommt hier z.B. die IHHT zu Einsatz. Ein Verfahren, das vergleichbar mit einem Höhentherapie ist und sich positiv auf die Zellfunktionen auswirken kann.

Foto:



Bildunterschrift: Dr. med. Andrea Stiasny-Simon, Fachärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin und Homöopathie, verstärkt das Expertenteam der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee. Fotograf: Daniel Schwarz

Weitere Informationen zur Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:

<https://www.jaegerwinkel.de/multimodale-schmerztherapie.php>

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de