

DR. DANIELA URL

über die Stärkung des Immunsystems



Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.

Kann man konkret definieren, was das Immunsystem zu Beginn der kalten Jahreszeit schwächt bzw. stärkt?

Nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin beruhen Erkältungskrankheiten darauf, dass Faktoren wie Wind, Kälte, Nässe oder Viren und Bakterien so stark sind, dass das Immunsystem damit nicht fertig wird und diese in den Körper eindringen können.

Die kältere Jahreszeit mit ihren Temperaturschwankungen und der oft falsch gewählten Kleidung lässt Kälte und Feuchtigkeit leichter in den Körper eindringen. Zusätzlich greift die trockene Heizungsluft unsere Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum an und macht diese anfälliger für Viren und Bakterien. In dieser Zeit nimmt allgemein die Zahl der Erkältungskrankheiten zu, und damit steigt auch die Ansteckungsgefahr. Bei Stress wird vermehrt das Hormon Cortisol ausgeschüttet, das über einen längeren Zeitraum die Abwehrkräfte

schwächen kann. Viele Menschen erleben allerdings gerade die Zeit vor Weihnachten mit der hektischen Rennerei nach Geschenken und den vielen Familienbesuchen während der Feiertage als sehr stressig.

Was kann man tun, um sich gegen Erkältungskeime abzu härten?

Einfache Gewohnheiten können viel dazu beitragen, den Körper zu adaptieren. Dazu zählt in erster Linie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, weil dadurch die trockenen Schleimhäute der Atemwege durchblutet und befeuchtet werden. Zusätzlich wichtig sind ausreichend Schlaf zur Regeneration, das gezielte Vermeiden von Stress und das Befeuchten der Raumluft. Kalt-/Warmanwendungen haben ebenfalls einen positiven Effekt auf das Immunsystem, zum Beispiel Kneipp'sche Wechselbäder und -duschen, verbunden mit regelmäßigen Saunabesuchen.

Welchen Einfluss hat Ernährung auf die Stärkung des Immunsystems?

Im Winter, wenn die Kälteeinwirkung von außen besonders stark ist, sollte man nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin vor allem wärmende Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dazu zählen Speisen wie Suppen, Eintöpfe, Wintergemüse, Bratäpfel sowie Gewürze wie Pfeffer, Chili und Knoblauch. Unsere traditionelle Weihnachtsbäckerei passt nach chinesischer Ansicht ausgezeichnet in die kalte Jahreszeit, da sie wärmende Gewürze wie Anis, Nelke, Zimt, Kakao und Vanille enthält. —

Antworten von

DR. DANIELA URL
Allgemein- und Komplementär-
medizinerin in Graz