

Gesunde Seite

Mit der gesunden Seite möchten wir Impulse für ein gesundheitsbewusstes Leben setzen.

Dieser Teil der Rubrik dreht sich um das Thema **Immunsystem**.



Unser Immunsystem funktioniert in drei Stufen

- 1. Mechanische und biochemische Barrieren** – wie z.B. Schleimschicht der Schleimhäute, Flimmerhärchen im inneren der Nase...
- 2. Natürliche Abwehr** – spezielle Eiweiße und sogenannte Fresszellen reagieren auf alle Eindringlinge gleich und bekämpfen sie.
- 3. Intelligente Abwehr** – Eindringlinge werden zunächst analysiert und anschließend bekämpft. Charakteristisch ist dabei die Gedächtnisfunktion – wurden Eindringlinge bereits in der Vergangenheit erkannt, werden sie deutlich schneller & effektiver bekämpft. In diesem Zusammenhang spricht man von Immunität, die beispielsweise auch bei einer Impfung angestrebt wird.

unspezifisch

spezifisch

Winterzeit ist Erkältungs-, Grippe- und Coronazeit. Warum eigentlich?

Trockene Schleimhäute als Brutstätte - kalte Luft, aber auch Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus. Diesen fehlt dann die schützende Schleimschicht. Als Folge können Viren und Bakterien die Zellen der Schleimhäute leichter befallen.

Verringerte Durchblutung

- unser Körper wird bei Kälte nicht so gut durchblutet. Dadurch befinden sich weniger Immunzellen bspw. in der Nase, d.h. Viren & Bakterien werden schlechter abgefangen. Erkennt der Körper einen Angriff, fährt er die Durchblutung und Sekretbildung hoch – die Folge unsere Nase läuft.

Bei Kälte fühlen sich

Viren wohl - Grippeviren, aber auch das Coronavirus sind umgeben von einer Fettschicht. Diese ist nicht hitzebeständig. Bei höheren Temperaturen gehen Viren schnell kaputt. Im Winter hingegen habe sie eine längere Lebensdauer.

Was können wir tun, um unser Immunsystem zu unterstützen?

Das Coronavirus ist eine völlig neuartige Herausforderung für unser Immunsystem. Eine Impfung ist daher essenziell, um die Abwehr zu unterstützen!

Dafür sorgen, dass Viren und Bakterien nicht in unseren Körper gelangen: **AHA-L** (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske, Lüften).

Intelligente Abwehr durch die **Coronaimpfung** aufbauen.

Natürliche und intelligente Abwehr durch eine **gesunde Lebensweise** stärken.

Auf einen Blick – die Basics einer gesunden Lebensweise

- **Ausreichend Trinken** (mind. 30-40ml pro Kg Körpergewicht) - hält die Schleimhäute auf Trab
- **Nimm 5 am Tag!** (3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst) davon etwas Rotes, Grünes und Gelbes (Ampelprinzip)
- **Ausreichend schlafen** (6-8 Stunden) und auf die Schlafqualität achten (kühle, dunkle und geräuscharme Umgebung)
- Dreimal pro Woche **kalt duschen** (Kältereiz aktiviert die Durchblutung)
- Mind. Zweimal pro Woche 20 Minuten **muskelkräftigendes Training**
- Mind. 150 Minuten **ausdauerorientierte Bewegung** pro Woche