

IMMUNSYSTEM

„Abwehrsystem darf auch nicht zu stark sein, eine Balance ist wichtig“

OÖ. Wie können wir unser Immunsystem stärken, damit unser Körper gegen Viren und Bakterien resistent ist? Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin, Dermatologin und Referentin für Gesundheitsvorsorge der Ärztekammer OÖ verrät im Tips-Gespräch, worauf es wirklich ankommt.

von MICHAELA PRIMESSNIG



Photo: shutterstock.com/Agenturfotografie

Mit bunter Ernährung und Bewegung an der frischen Luft Energie tanken.

z.B. zu Kopfschmerzen oder anderen Problemen kommen.“ Wenn es um die Nahrungszufuhr geht, plädiert die Medizinerin für ein eigentlich ganz einfaches Mittel:

Buntes Essen und genug Flüssigkeit zuführen

„Man wusste schon vor Corona-Zeiten, dass es bei uns einfach ein ‚Zuviel‘ ist von allem. Damit hat unser Körper einfach zuviel zu tun und auch dadurch können Entzündungsprozesse ausgelöst werden. Buntes Essen ist wichtig, das ist eigentlich nicht schwer. Der Trend, dass die Menschen wieder mehr Wert auf regionale Lebensmittel legen, ist gut. Es wird wieder mehr selbst gekocht, Brot gebacken und darüber gibt es

viel Austausch über Social Media, etc.“, zeigt sich die Expertin erfreut.

Was viele im Alltag oft vernachlässigen ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. „Wir atmen 1000 Liter Luft am Tag in uns ein, in der Viren und Bakterien sein können. Wenn unsere Schleimhaut ausgetrocknet ist, dann begünstigt das den Eintritt. Wer das nicht beachtet, der öffnet Tür und Tore für Krankheitserreger“, warnt Reitböck. Als Faustregel gilt: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Auch bei der Bewegung gibt die Expertin den Rat für eine für jedermann und jede Frau machbare Einheit täglich: Es reichen zehn bis 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft. Damit bringt

man den Kreislauf in Schwung und kurbelt auch die Vitamin D-Produktion an. „In meine Ordination kommen die vielen Bewegungsmuffel ebenso wie die, die zuviel machen. Von seinem Körper ständig Höchstleistungen zu verlangen, ist ebenso schlecht. Damit habe ich irgendwann Verschleißerscheinungen, wie bei einem Auto. Es kommt, wie bei allem, auf die Dosis an.“

Angst als schlechter Gesundheitsberater

„Der Stress wird immer mehr, wir haben kaum eine freie Minute. Auch das ständige Vergleichen ist ein Stress. Für ein funktionierendes Immunsystem brauchen wir aber Entspannung. Einfache Atemübungen oder Yoga können da Abhilfe schaffen“, so Reitböck. Insgesamt nimmt die Allgemeinmedizinerin schon wahr, dass Corona zu einem stärkeren Gesundheitsbewusstsein führt: „Was mir Sorgen macht, ist, dass sich viele jetzt ständig selbst beobachten und Symptome sehen, die nicht da sind. Angst ist immer ein schlechter Berater.“ Daher empfiehlt Reitböck ein gesundes Maß bei allem. Ihr persönlicher Tipp: „Einfach ab und zu rausgehen, eine gesunde Jause mitnehmen und einfach die Natur genießen!“ ■

TIPS-SERIE

Vorschau: Diabetes

Die Corona-Krise hat bei vielen Menschen ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein hervorgeufen. In den nächsten Ausgaben will Tips deshalb einen Themenschwerpunkt setzen. In der kommenden Tips-Ausgabe wird sich im Sonderthema „Gesundheitssommer“ alles um eine der

Volkskrankheiten Nummer eins drehen: Diabetes. Wer ist davon betroffen? Wie kann ich es verhindern, an „Zucker“, wie es im Volksmund heißt, zu erkranken? Worauf sollte bei der Ernährung das Augenmerk gelegt werden, ohne dass man auf Genuss verzichten muss? ■



Wer sich ausgewogen ernährt und täglich zehn bis dreißig Minuten an der frischen Luft Bewegung macht, hat normalerweise keine Mangelerscheinungen und braucht daher auch keine Nahrungsergänzungsmittel. Die Sonne und regionale Lebensmittel liefern uns alles, was wir brauchen. Wer das beachtet und genug trinkt, legt damit die wichtige Basis.

DR. ANGELIKA REITBÖCK



Photo: Wälder