



Gesundheitstipp

Volle Kanne gegen Schnupfen

Mit Bewegung und Entspannung das Immunsystem stärken

Nun beginnt sie wieder, die Erkältungszeit mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Erkältungen sind in der Regel zwar nicht schlimm, aber auf jeden Fall lästig. Wie schön wäre es, wenn wir den Erkältungserregern erst gar keine Chance geben, sich zu vermehren. Ein wirksames Mittel gegen Schnupfen ist ein starkes Immunsystem. Ein starkes Immunsystem lässt sich durch verschiedene Faktoren wie Ernährung, die richtige Hygiene, Bewegung und Entspannung aufbauen und unterstützen.

Das Immunsystem – die Gesundheitspolizei in unserem Körper

Der Körper ist täglich einer Menge an Fremdstoffen und Krankheitserregern ausgesetzt. Den Eindringlingen stellen sich im ersten Schritt die mechanische Barriere der Atemwegsschleimhaut und deren winzigen Flimmerhärchen entgegen. Die sogenannten Flimmerzellen transportieren die Erreger wieder nach außen. Sollte es den Erregern jedoch gelingen, diese Hürde zu überwinden, wird das Immunsystem aktiv. Verschiedene Abwehrzellen aus der Gruppe der weißen Blutkörperchen (Leukozyten), gebildet im Knochenmark, stellen die natürliche innere Barriere gegen diesen Angriff von außen dar. Je stärker das Abwehrsystem ist, desto weniger können die Eindringlinge anrichten. Die bekanntesten Abwehrzellen – die sogenannten Makrophagen (Fresszellen) – umschließen die Erreger und machen sie so unschädlich. Andere Abwehrzellen, die T-Lymphozyten, scannen den Eindringling und speichern die Eigenschaften des Eindringlings für die spätere Abwehr ab. Die sogenannten B-Lymphozyten bilden mit Hilfe dieser Informationen die Antikörper, die für eine gezielte Abwehr bei einem späteren, erneuten Kontakt erforderlich sind. Dieses spezielle Abwehrverhalten kann durch Impfungen trainiert werden, denn eine Impfung ist nichts anderes, als dass mögliche Krankheitserreger in abgeschwächter Form oder typische Bestandteile der Erreger verabreicht und so dem Immunsystem präsentiert werden. Eine allgemeine Stärkung aller Abwehrmechanismen lässt sich auch durch die richtige Bewegung und Entspannung erreichen.

Mit Bewegung den Erkältungserregern trotzen

Studien haben gezeigt, dass sich durch regelmäßige und moderate Bewegung und Sport die Abwehrzellen nicht nur vermehren, sondern auch aktiver gegen Eindringlinge agieren. Die Abwehr-

zellen eines trainierten Menschen können Viren, Krankheitserreger und Fremdstoffe besser „fressen“, binden und unschädlich machen als die von nicht trainierten Menschen. Allerdings funktioniert die Formel „Viel hilft viel“ bei der Aktivierung des Abwehrsystems nicht. Wer es übertreibt, erlebt den gegenteiligen Effekt: Die Immunabwehr sinkt und die Infektanfälligkeit steigt. Auch die Sportart spielt eine Rolle. Vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen stärken das Herz, die Gefäße und die Immunabwehr. Wer gezielt vorbeugen möchte, muss also nicht gleich den Berggipfel erklimmen oder den nächsten Marathon laufen. Die Devise ist: An mindestens fünf Tagen pro Woche für mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv sein. Neben dem Ausdauertraining sind auch Elemente des Muskel-Krafttrainings sinnvoll.

Wichtig ist, langsam zu starten. Wer die Erwartung niedrig ansetzt und sich stetig steigert, erzielt den besten Effekt gegen die Erkältung. Die folgenden Tipps und Tricks verraten, wie der Alltag neben dem Training bewegter gestaltet werden kann:

- Mülleimer und Drucker nicht direkt am Schreibtisch stehen lassen.
- Telefonate können im Stehen oder besser sogar im Umhergehen gehalten werden.
- Meetings können an Stehtischen stattfinden. Dies hat zudem meist den positiven Effekt, dass die Teilnehmenden sich auf das Nötigste beschränken und der Termin somit nicht unnötig in die Länge gezogen wird.
- Anstatt die Kollegen anzurufen, einfach hingehen. Sie freuen sich bestimmt über Ihren Besuch.
- Kurzpausen sind ein effektives Mittel, langanhaltende Sitzphasen zu unterbrechen. Stehen Sie kurz auf, laufen Sie auf der Stelle oder strecken Sie Ihre Arme in die Luft. So bekommen Sie nicht nur Ihren Kopf frei.
- Gehen Sie häufiger zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad für gewohnte Strecken, z.B. zur Arbeit oder in der Mittagspause zum Supermarkt. Und sollten Sie doch mit dem Bus fahren, steigen Sie einfach eine Station früher aus und laufen den Rest.

BARMER

Stress lauert überall

Stress begleitet unsere schnellelebige Zeit. Ob im Büro, in der Freizeit oder im Straßenverkehr – überall kann Stress entstehen. Wahrscheinlich gibt es niemanden, der nicht schon einmal angesichts einer Alltagssituation gestresst war. Berufstätige sind durch dauerhaft hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck besonders betroffen. Die meisten Arbeitnehmer fühlen sich bereits gestresst, wenn sie mehrere Dinge auf einmal erledigen müssen – beispielsweise konzentriert einen Auftrag bearbeiten und gleichzeitig eingehende Telefonanrufe und E-Mails beantworten. Stehen dann noch Kunden oder Kollegen in der Tür, steigt die Gefahr für Stress noch weiter an.

Folgen von Dauerstress

Hält der Stress über längere Zeit an, führt das zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektanfälligkeit. Bei Stress produziert der Körper verschiedene Stresshormone. Adrenalin sorgt beispielsweise für die Aktivierung. Herzschlag und Blutdruck steigen, der Körper ist in Alarmbereitschaft. Es wird sehr schnell gebildet, aber auch schnell wieder abgebaut. Neben dem Adrenalin wird u. a. auch Cortisol ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass Energie mobilisiert wird und der Körper die Alarmbereitschaft über einen gewissen Zeitraum aufrecht halten kann. Im Gegensatz zum Adrenalin dauert der Abbau von Cortisol länger. Ständiger Stress erhöht den Cortisol-Spiegel dauerhaft. Cortisol wirkt u. a. immunsuppressiv, d.h. es unterdrückt die normale Funktion des Immunsystems – die Anfälligkeit für Infekte und Co. steigt. Aber nicht nur Stress allein wirkt sich auf den Cortisol-Spiegel aus – u. a. auch Schlafmangel kann zu einem Anstieg führen.

Krank im Urlaub? – na toll!

Wer hat das Phänomen nicht auch schon mal erlebt: In der schönsten Zeit des Jahres, der Urlaubszeit, bekommen viele Menschen eine Erkältung. Um das Phänomen der sogenannten „Leisure Sickness“ oder „Freizeitkrankheit“ zu verstehen, ist es wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, dass die Erkältung ein Zeichen dafür ist, dass der Körper gegen mögliche Krankheitserreger vorgeht. Stressige Zeiten wie vor dem Urlaub haben zur Folge, dass der Cortisol-Spiegel steigt und die Funktionen des Immunsystems reduziert werden – die Krankheitserreger werden also in Stressphasen weniger stark bekämpft. Fällt der Stress ab und der Cortisol-Spiegel sinkt, fährt das Immunsystem hoch. Die Abwehrzellen starten jetzt gegen vorhandene Erreger durch und machen diese unschädlich – die Erkältungssymptome sind da. Dieses Phänomen der zeitverzögerten Immunabwehr erklärt, warum die Menschen zu Beginn des Urlaubs öfter mit Erkältungen zu kämpfen haben.

Erste Hilfe gegen Stress

Körperliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung: einerseits durch den Abbau von Stresshormonen, andererseits können viele Menschen dabei gut abschalten – die alltäglichen Probleme treten dann meistens in den Hintergrund. Bereits 10 bis 20 Minuten körperliche Betätigung kann unser Stresslevel effektiv senken und gleichzeitig das Immunsystem stärken. Das kann zum Beispiel ein Spaziergang in schöner Umgebung, Jogging oder Fahrradfahren sein. Was immer es ist, wir sollten uns danach besser fühlen. Bewährte Methoden, um Spannungen abzubauen

und sich nachhaltig gegen Stress zu stärken, bilden Entspannungsverfahren wie beispielsweise Autogenes Training, Yoga, oder auch Progressive Muskelentspannung. Oftmals hilft es bereits, sich auf seine Atmung zu konzentrieren – fünf Mal tief ein- und ausatmen unterstützt das vegetative Nervensystem. So kann man gewissermaßen bei jedem Ausatmen alles Negative aus dem Körper ausströmen lassen.

Wenn Sie sich intensiver mit Stressbewältigung oder Entspannungsverfahren auseinandersetzen möchten, sprechen Sie uns gerne an oder finden Sie einen Einstieg über die Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation:

Progressive Muskelrelaxation – die sieben Muskelgruppen

Vorbereitung

Spannen Sie die in der Folge genannten Muskelgruppen für jeweils 10 Sekunden an. Die Entspannungsphase dauert jeweils 30 Sekunden.

Finden Sie eine gemütliche Position im Sitzen oder im Liegen und atmen Sie einige Male bewusst tief ein und aus.

Arme

- 1 – Dominanter Arm: Ballen Sie die Hand zur Faust und winkeln Sie den Ellenbogen an.
- 2 – Nicht-dominanter Arm: Führen Sie die gleiche Übung mit diesem Arm durch.

Beine

- 3 – Dominantes Bein: Drücken Sie die Ferse auf den Boden und richten Sie die Zehenspitzen auf.
- 4 – Nicht-Dominantes Bein: Führen Sie die gleiche Übung mit diesem Bein durch.

Gesicht und Nacken

- 5 – Runzeln Sie die Stirn und verengen Sie die Augenbrauen. Rümpfen Sie dabei die Nase und ziehen Sie Ihre Augenlider zusammen.
- 6 – Legen Sie das Kinn auf die Brust und pendeln Sie Ihren Kopf von links nach rechts.

Rücken

- 7 – Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und pressen Sie die Schulterblätter zusammen.

Ausklang

Strecken Sie sich langsam und aktivieren Sie sich durch leichtes Abklopfen Ihres Körpers. Falls Sie die Progressive Muskelrelaxation im Liegen durchgeführt haben sollten, setzen Sie sich kurz auf, bevor Sie aufstehen. So kommt der Kreislauf wieder in Schwung.

BARMER