

MIGROS MAGAZIN Nr. 42 | 15. Oktober 2012

EXTRA

Gesundheit

Mit Elan in den Herbst

Trübe Stimmung im Herbst? Das muss nicht sein. Mit der richtigen Einstellung und Vorbereitung wird die kalte Jahreszeit ein Highlight. Tipps und mehr zum Thema Gesundheit.

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

«Durchs Frieren allein wird niemand krank»

Fit durch den Winter zu kommen, ist keine Hexerei. Arzt Patrik Noack verrät, mit welchen Rosskuren man sein Immunsystem in Schwung bringt und dass auch gemütliche Abende zu Hause durchaus eine positive Wirkung haben.



Patrik Noack (39) ist Allgemein- und Sportmediziner in St. Gallen und arbeitet für das Gesundheitszentrum Medbase in Zürich. Er betreut ausserdem die Langlauf- und die Triathlonnationalmannschaft.

Patrik Noack, mit dem Winter naht auch die Angst vor Krankheiten. Aber wegen kalter Füsse hat man nicht gleich eine Grippe, oder? Durchs Frieren allein wird niemand krank. An einem Infekt sind meist die trockenen und schlecht durchbluteten Schleimhäute schuld, wo Bakterien und vor allem Viren ein leichtes Spiel haben. In der kalten Jahreszeit ist die Gefahr grösser, da draussen die Luftfeuchtigkeit tief ist und drinnen geheizt wird.

Ein intaktes Immunsystem würde Krankheitserreger abwehren. Wie und wann sollte man anfangen, das Immunsystem zu trainieren? Sauna, Wechselbäder, Kneipen und all diese Rosskuren steigern erwiesenermassen die Anzahl Abwehrzellen im Blut. Allerdings sollte man damit 10 bis 18 Wochen vor der Kälteperiode beginnen, also etwa im September. Zudem sollte man nicht in die Sauna gehen, wenn man schon krank ist. Durch die gesteigerte Durchblutung breiten sich die Viren und Bakterien aus. Das sogenannte Ausschwitzen der Erkrankung ist ein Trugschluss.

Als die Schweinegrippe grassierte, wurde auch gründliches Händewaschen propagiert. Beugt das wirklich Krankheiten vor?

Händewaschen ist in jedem Winter ein guter Rat. Aber nur wenn es gründlich geschieht, also auch die Daumen und die Fingerspitzen richtig gereinigt werden. Die Sportler, die ich medizinisch betreue, tragen zum Beispiel immer ein Desinfektionsfläschchen auf sich.

Oft sprechen Menschen von Grippe, wenn sie erkältet sind. Wo liegt der Unterschied?

Bei einer Erkältung hat man eher leichtes Fieber und kann meist noch zur Arbeit gehen. Eine Grippe macht hohes Fieber, oft auch Schüttelfrost und dauert deutlich länger. An Arbeiten ist dann nicht zu denken. Übrigens hilft eine Grippeimpfung nur gegen Grippe, nicht aber gegen die 200 Erkältungsviren, die bei uns kursieren.

Gibt es Regeln zur Krankheitsprävention, die man einhalten sollte?

Genug Schlaf und gesunde Ernährung. Allen zu empfehlen ist Vorbeugen durch Naturprodukte wie Echinacea, Holunderblütenextrakt, Zink, Vitamin C oder Umckaloabo, ein Extrakt aus der Wurzel einer Geranienart. Und einmal am Tag etwas Salbe in die Nase gegen trockene Schleimhäute. Ob man trotzdem krankheitsanfällig ist, ist typenabhängig.

Mehr zum Thema im beiliegenden Gesundheits-Extra.



Schon im Herbst bekommt man Lust, sich Hause einzukuscheln und in gemütliche Runden einem Raclette mit Wein zu fröhnen. Tut Seelenwellness dem Körper auch gut? Mit Mass genossen ist das sogar gar wichtig. Diese sogenannte Ichze kommt sonst das ganze Jahr zu kurz.

Hartgesottene Hobbysportler wollen im Winter nicht aufs Joggen, Biken oder Rennen verzichten. Ist das bei Kälte überhaupt gesund? Ab etwa zehn Grad minus und wenig nicht mehr. Die Luft kann dann bei Einatmen nicht mehr genügend für die Lungen vorgewärmt werden. Der blättrige Geschmack im Mund, den viele dann bekommen, ist auch ein Hinweis auf zu trockene Schleimhäute. Wenn Sport dann nur mit atmungsaktiver Kleidung sowie Mütze und Handschuhen.

Manchen schlagen die kurzen, dunklen Tage gehörig auf die Psyche. Warum?

Der Melatoninspiegel erhöht sich bei Lichtmangel, man wird müde und schläfrig. Dagegen helfen Lichttherapie mit Lampen ab 2500 Lux. Vom Solarium rate ich ab, denn die Nebenwirkungen wie die ansteigende Hautkrebsgefahr sind zu gross.

Interview: Yvette Hettings

MANN DER WOCHE

Gärtner mit Grössenwahn

Der Gewinner ist immer der Gärtner: Schon zum vierten Mal hat Beni Meier (28) aus Pfungen ZH die Schweizer Meisterschaft im Kürbiswiegen gewonnen. Das diesjährige Prachtsexemplar des Gärtners wiegt beängstigende 768,5 Kilo – Europarekord! Das Gemüse würde eine Kürbissuppe für ganz Pfungen hergeben, doch es wird bei Jucker Farmart in Seegraben ZH ausgestellt und vielleicht zur Halloweenfratze geschnitzt.



FRAU DER WOCHE

Mädchen mit Mut

Sie ist erst 14, aber schon ein Symbol der Hoffnung: Seit Jahren kämpft Malala Yousafzai für das Recht pakistanischer Mädchen, zur Schule zu gehen. Und das, obwohl sie weiss, dass sie sich damit Feinde macht. Letzte Woche ging diese Feinde zum Angriff über: Ein Taliban schoss Malala nieder. Sie liegt schwer verletzt im Spital. Dies dürfte sie jedoch nicht zum Schweigen bringen. «Sie können mich nicht stoppen», sagte sie vor Jahren über die Taliban.





Prämien sparen – Experten von Comparis.ch geben Tipps

Jahr für Jahr steigen die Krankenkassenprämien. Kein Grund, dies einfach so hinzunehmen. Zwei Experten vom Internetvergleichsdienst Comparis – Andreas Löber und Felix Schneuwly – geben Ihnen am Telefon wertvolle Tipps, wie Sie persönlich bei Ihren Prämien sparen können. Und Sie erhalten Antworten auf all Ihre Fragen. Erfahren Sie zum Beispiel, ob Sie die Grund- und die Zusatzversicherung bei derselben Kasse abschliessen müssen, was ein HMO-Modell ist und ob Sie die Krankenkasse wechseln können, obwohl Sie in ärztlicher Behandlung oder schwanger sind.

Migros-Magazin-Leser erreichen die Comparis-Experten Felix Schneuwly und Andreas Löber vom 16. bis 19.10., jeweils von 10 bis 12 Uhr, für eine persönliche Beratung unter der Hotline-Nummer 044 360 34 80. Wer dann keine Zeit hat, kann seine Fragen bis zum 22.10., 24 Uhr, auf www.migrosmagazin.ch stellen. Die Antworten der Experten finden Sie auf derselben Site ab dem 25.10.

Anzeige

**Bei Grippe und Erkältung –
lindert akute Bronchitis**

NEU
als Tablette



Umckaloabo®
Das Original



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Kössnacht a.R.