



Gesund bei

Wind und Wetter

»» Mit dem Einbruch des Winters kommt sie wieder und beschert uns mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Halsschmerzen und Abgeschlagenheit: die Grippe. Jedes Jahr erkranken Tausende in der Schweiz an dieser hochansteckenden Virusinfektion, und es sind nicht nur die Schulkinder und die über 60-jährigen, die betroffen sind: Die Grippe kann jeden lahm legen. activo spricht mit Frau Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo, wie man sich gegen Grippe schützen kann.



Frau Dr. Sarasin, wie kommt es überhaupt zu Grippe?

Bei Grippe handelt es sich um eine Infektion mit Viren. Häufig siedeln sich Bakterien sekundär an, als weitere Eindringlinge, was sich nebst Fieber, Kopf- und Gliederschmerz noch mit hartnäckigem Schnupfen und Husten äussern kann. Wir können uns davor schützen, und zwar indem wir unsere Abwehrkräfte, auch Immunsystem genannt, auf Vordermann bringen.

Das Immunsystem des Menschen sorgt in verschiedenen Abwehrstufen gegen Eindringlinge wie Bakterien und Viren. Der Mensch atmet täglich rund 10000 Mikroben ein, mit denen ein normal funktionierendes Abwehrsystem locker fertig wird: In

einem einzigen Blutstropfen schwimmen etwa 325000 weisse Blutkörperchen!

Eine erste Abwehrstufe bilden Haut und Schleimhäute. Schleim, Säuren in Schweiß und Magen oder die Flora im Darm machen ihnen den Garaus.

Die zweite Schutzbarriere besteht aus einer unspezifischen Abwehr mit Immunzellen. Gelangen Bakterien z.B. über eine Verletzung unter die Haut, werden sie Opfer von Fresszellen. Dabei bildet sich Eiter. Natürliche Fress- und Killerzellen werden auch aktiv, sobald das Gewebe von Viren angefallen wird. Sie verhindern deren Vermehrung!

Die dritte Barriere bilden Abwehrzellen mit Spezialaufgaben. Weisse Blutkörperchen (Lymphozyten) werden auf den Feind

«geschult», sie erkennen ihn, bilden darauf Antikörper und zerstören ihn. Solange die Immunabwehr intakt ist, besteht eine viel kleinere Gefahr, dass Grippe oder eine andere Infektionskrankheit ausbricht, und wenn, dann dauert sie weniger lang. Dabei ist die saisonale Grippe hochansteckend; bei ungeschütztem Niesen werden Millionen von Erregern in die Luft geschleudert, davon können nur einige hundert Keime zur Ansteckung genügen. Das Immunsystem ist nicht bei allen gleich, man kann es jedoch durch eigenes Verhalten stärken. Übrigens wirkt ein intaktes Immunsystem nicht nur gegen Erkältungskrankheiten oder Grippe, es ist auch ein wirksamer Schutz gegen verschiedene Krebsarten!

Das Immunsystem schützt also vor Grippe – wie kann man das Immunsystem stärken?

Unser Lebensstil, insbesondere Ernährung und Bewegung, beeinflussen unser Immunsystem ganz wesentlich! Bei der Ernährung ist besonders auf die Mikronährstoffe Vitamin A / B-Carotin, B6, C, D und E zu achten, aber auch Zink, Eisen und Selen beeinflussen das Immunsystem nachhaltig. Gerade Raucher weisen aufgrund der Inhalation von Schadstoffen einen markant höheren Bedarf auf. Ich sage immer: bei jeder Mahlzeit verschiedene Farben (gelb, orange, grün) auf den Teller in Form von Salaten, Gemüse und Früchten. Dabei spielen nebst Vitaminen die heute immer besser erforschten bioaktiven sekundären Pflanzeninhaltsstoffe eine Rolle, die in der Pflanze als Farb- oder Aromastoff vorkommen. Sie wirken anti-mikrobiell, das heisst schützen uns vor Viren und Bakterien. Auch ein Schutz vor gewissen Krebsformen

wird heute von Spezialisten immer mehr diskutiert. Als Beispiel seien der rote Farbstoff in Tomaten aber auch Farb- oder Aromastoffe in Kohlgewächse, Zwiebeln und Knoblauch erwähnt.

Noch ein Wort zu Bewegung?

Die beanspruchten Muskeln reagieren ähnlich wie entzündliche Zellen. Sie produzieren durch den positiven Stress immunologische Botenstoffe, welche die Immunabwehr stimulieren und stärken. Somit ist ein vernünftig trainierter Körper besser gegen Viren und Bakterien gewappnet!



Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo

Dipl. Humanernährung, ETH Zürich.
Sarasin Weight & Vitality Concepts Privates sowie Kleingruppen Gewichts- & Vitalitäts Coaching in Zürich und Adliswil.
Weitere Infos unter www.yourlife.ch oder Tel. 078 697 36 36