

# Gesund & Fit

## ERKÄLTUNG

# Die Top-10 für Ihr Immunsystem

**Der Herbst steht vor der Tür, der Winter wartet schon. So schützen Sie sich vor einer bösen Grippe oder Erkältung**

**D**er Herbst ist eine brenzlige Jahreszeit. Mal ist es noch richtig schön warm, dann aber zieht ein nasskühles Wetter durch unsere Glieder. Dieser Wechsel schwächt unser Immunsystem. Die Abwehrkräfte sind jetzt auf Unterstützung angewiesen – greifen wir ihnen unter die Arme.



**Am besten frisch – Gemüse ist Kraftstoff fürs Immunsystem**

das mit einem Gymnastikball. So geht's: Auf Brusthöhe zwischen die Hände nehmen, 10- bis 20-mal fest zusammenpressen. Dabei mit geöffnetem Mund hörbar ausatmen.

**1 Gehen Sie spazieren** – auch bei Schmuddelwetter! Tägliche Bewegung an der frischen Luft hält das Immunsystem auf Trab.

**2 Morgentliche Wechsel-duschen** (immer mit kalt abschließen) und wöchentliche Saunabesuche trainieren die Gefäße und erhöhen die Anzahl der Abwehrzellen.

**3 Immunstark** ist, wer regelmäßig Wut und Frust abregiert. Konfliktfrei funktioniert



**Entspannung stärkt unsere Abwehrkräfte. Schalten Sie doch einfach mal ab!**

**4 Trällern Sie vor sich hin!** Singen ist ein tolles Mittel gegen Infektionen der oberen Atemwege. Denn Gesang setzt Immunglobulin A frei. Dieser Antikörper ist darauf spezialisiert, die Schleimhäute der Nase, des Mundes und des Rachens vor Erregern zu schützen.

**5 Essen Sie bunt!** Eine ausgewogene Ernährung (wenig Fett, viel Vollkorn, Obst und Gemüse) versorgt das Immunsystem mit abwehrstärkenden Stoffen.

**6 Wahres Kraftfutter** für unsere Abwehrtruppe sind Ingwer-Tee, Acerola-Kirsche, Sanddornsaft und Zink (als Nahrungsergänzung).

**7 Entspannen Sie sich.** Denn Stress macht auf Dauer krank. Geeignete Methoden sind Yoga, Meditation, therapeutisches bzw. mentales Schreiben und genügend Schlaf.

**Ausreichend trinken, ausgewogen ernähren und hin und wieder aktiv sein – mit diesen Maßnahmen schützt man sich am besten vor dem Infekt**

**8 Beim ersten „Hatschi“** Blumen oder ein neues Kleid kaufen – das bekämpft Schnupfenviren so effektiv wie Medikamente. Glücksgefühle, das belegen Studien, stärken das Immunsystem.

**9 Auch Lachen und Liebe** wappnen uns gegen Erkältungen. Die Anzahl der weißen Blutkörperchen steigt um bis zu 20 Prozent.

**10 Bitte nicht vergessen!** Oktober und November ist die beste Zeit für die Grippe-Impfung!



**Raus in die Natur – im Herbst ist es besonders schön!**



Verdacht auf Myome? Klarheit bringt ein Besuch bei der Frauenärztin

# MYOME Kein Grund zur Panik!

**Ab 30 ist fast jede dritte Frau in Deutschland davon betroffen: gutartige Wucherungen in der Gebärmutter. Mehr zu Ursachen, Symptomen und den Therapien**

**A**ls Frau kann man nichts dagegen tun. Plötzlich tauchen Wucherungen an der Gebärmutter auf. Bei etwa 20 Prozent rufen diese „Myome“ Beschwerden wie etwa eine schmerzhafte oder starke Menstruation aus, manchmal Sturzblutungen oder Blasen-

oder Darmdruck. Bisher wurde mit Hormonen wie Gestagenen oder so genannte GnRH-Analoga behandelt, die den Einfluss des weiblichen Sexualhormons Östrogen, der Hauptverursacher der Wucherungen, bremsen. Früher wurde oft die Gebärmutter komplett entfernt (Hys-

terektomie). Heute gibt es bessere Behandlungsarten:

► **Embolisation**  
Bei ihr wird durch einen 1 Millimeter kleinen Schnitt in der Leiste ein Katheter zu den Blutgefäßen geschoben, die das Myom versorgen. Durch den Schlauch werden winzige

Kunststoffkügelchen in das Blutgefäß gespritzt. Diese stoppen die Versorgung der Wucherung, die dann innerhalb weniger Monate um die Hälfte schrumpft. Die Gebärmutter bleibt erhalten.

► **Fokussierter Ultraschall**  
Er erfolgt ohne Strahlenbelastung im Kernspintomografen. Energiereiche Ultraschwellen zerstören mit einer Hitze von bis zu 80 Grad das Gewebe um das Myom. Diese Methode kann ein wenig schmerzhaft sein. Ein Klinikaufenthalt ist dafür nicht nötig.

► **Hysteroskopie**  
Sie eignet sich vor allem bei kleinen Wucherungen. Dabei wird das Myom durch die Scheide von der Innenwand der Gebärmutter abgetragen. Zur Behandlung wird eine kurze Vollnarkose durchgeführt.

► **Laparoskopie**  
Mit ihr werden unter Kurznarkose die Myome während einer Bauchspiegelung per Laser entfernt. Dazu wird durch den Bauchnabel ein Rohr eingeführt, das den Laser enthält. Das zerstörte Gewebe wird abgesaugt.

► **Laparotomie**  
Sie ist bei sehr großen Myomen notwendig. Durch einen Bauchschnitt wird die Geschwulst herausgeschält. Es folgt ein Klinikaufenthalt von bis zu zehn Tagen.

## BIER Hopfen kann vor Krebs schützen, aber ...

**D**as ist doch mal eine gute Nachricht für Biertrinker: Forscher der Unis Hohenheim und Tübingen haben herausgefunden, dass einige Substanzen im Hopfen krebshemmend wirken. Vermutet wird, dass bestimmte Stoffe in der Lage sind, das Immunsystem zu stimulieren und so dazu beitragen, Krebszellen abzutöten. Damit könnten diese Stoffe eines Tages in der Krebsvorbeugung eingesetzt werden. Das Problem: Der menschliche Körper nimmt diese Stoffe nur in geringem Maße auf und da

reicht Biertrinken nicht aus. Zu bedenken ist auch: Zu viel Alkohol übersteigt deutlich die gesundheitsfördernden Wirkungen. Aber noch ist nicht Hopfen und Malz verloren – die Mediziner versuchen nun, eine optimale Verabreichungsform zu ermitteln – etwa als Hopfenextrakt, etwa als alkoholfreies, angereichertes Bier oder in Kapselform.



Hopfen schützt vor Krebs. Aber zu viel Alkohol macht krank



Die Notruf-Nummer 112 gilt EU-weit

## NOTRUF

**Die 112 gilt in der ganzen EU!**

**M**an sieht einen Unfall, eine Person bricht auf der Straße zusammen, oder es liegt ein Verdacht auf einen Schlaganfall vor – da

wählt man sofort die Notruf-Nummer 112. Doch was tun, wenn sich ein Notfall in Frankreich, Italien oder Holland ereignet?

Was viele nicht wissen: **Auch in allen EU-Ländern gilt die 112!** Diese Anlaufstelle allein reicht aber oft nicht unbedingt aus. Der ADAC rät allen, die als Pendler, geschäftlich oder als

Urlauber innerhalb Europas unterwegs sind, sich zudem die Nummern der deutschen Botschaften oder der Konsulate zu notieren. So können Reisende bei einem Unfall oder Verlust von Dokumenten schnellere Hilfe bekommen.

## HERBST-BLUES Gut drauf mit Licht und Farbe

**D**ie Abende werden von Tag zu Tag dunkler. Vor allem nach der Zeitumstellung (am 30. Oktober) fühlen sich viele Menschen oft niedergeschlagen.

**Die Hauptursache dafür ist Lichtmangel.** Denn in der Dunkelheit wird statt dem Glückshormon Serotonin verstärkt das Hormon Melatonin produziert, das uns schlapp, müde und depressiv macht.

Damit sich Körper und Seele leichter auf die dunkle Jahreszeit umstellen können, brauchen wir also Licht, täglich 30 Minuten reichen. Rausgehen ist



Gelb ist die Farbe gegen Herbstfrust

das richtige Motto! Selbst an bewölkten Tagen ist das Sonnenlicht noch viermal so stark wie die Zimmerbeleuchtung. Eine Möglichkeit sind auch spezielle Tageslichtlampen mit mindestens 2 000 Lux.

**Auch Farben erhellen das Gemüt.** Die elektromagnetische positive Strahlung von Farben wird von den Augen aufgenommen und an verschiedene Gehirnregionen weitergeleitet. Von

dort aus wirken sie auf das Nervensystem und auf die Psyche.

Bei Lichtmangel und Herbstfrust hilft gelb. Die Farbe wirkt antidepressiv und löst Ängste. Blau harmonisiert und kann Migräne lindern, weil seine Strahlung als kühlend empfunden wird. Die Kraft der Farben können Sie vielfältig nutzen, etwa mit Kleidung, Bettwäsche, Geschirr, Wandfarbe.

## ESSEN BEI DER ARBEIT Clever naschen, topfit bleiben

**Kurz mal einen Schoko-Riegel zwischendurch? Wer sich bei der Arbeit gesund ernähren will, für den ist das keine Alternative**



Frischkäse oder Hüttenkäse, Marmelade oder Honig, Salat, Gurken, Tomaten oder Radieschen belegt, belastet nicht und gibt Energie. Müsli, frisches Obst, ein Natur-Jogurt mit Früchten oder ein Smoothie (ohne Zuckerzusatz!) sind ebenfalls geeignet, das Elf-Uhr-Loch zu überwinden.

Für viele Arbeitnehmer ist das **Kantinenessen** in der Mittagspause die Hauptmahlzeit. Und das ist oft gar nicht mal schlecht – wenn man deftige Sahnesaucen, panierte Schnitzel und frittierte Kartoffeln meidet. Der hohe Fettgehalt macht langfristig nicht nur dick, sondern kurzfristig auch schlapp.

Fitmacher sind dagegen Salate und Gemüse. Das Motto lautet hier: **je knackiger, desto besser.** Vorsicht ist allerdings bei Salatsoßen geboten. Vor allem weiße Dressings enthalten gerne Sahne oder Mayonnaise. **Besser:** Mit Öl und Essig selber würzen. Viel Power bringt das Grüntee-pulver Matcha.



**D**as Elf-Uhr-Loch und Mittagsmüdigkeit – wer kennt das nicht? Schnelle Energie versprechen Schokolade, Kekse & Co. Doch leider verpufft ein solcher Zuckerschub genauso schnell wie er gekommen ist. Es geht aber auch anders – besser!

Am besten sind **Vollkornprodukte.** Sie machen satt und enthalten die Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, die der Körper braucht. Vollkornbrot, dünn mit Quark,

## AKTUELLE MEDIZIN-NEWS

### SCHLAFPROBLEME Häufige Ursachen

Etwa jeder zweite Deutsche klagt laut einer aktuellen Umfrage ab und zu über Schlafprobleme. 54 Prozent der Betroffenen gaben an, über Ereignisse nachzudenken, die sie erlebt haben oder die noch bevorstehen. Jeder Zehnte beklagte sich über das Schnarchen des Partners. Experten schätzen, dass ca. sechs Prozent der Bevölkerung an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen leiden.



### CANNABIS Hilft gegen Alzheimer

Cannabis hilft gegen starke Schmerzen, das ist bekannt. Forscher haben nun herausgefunden, dass Inhaltsstoffe der Hanf-Pflanze wohl auch gegen Alzheimer helfen können. Ob in Zukunft THC-ähnliche Medikamente als Therapie gegen die Krankheit zum Einsatz kommen, müssen erst weitere Studien zeigen.

### OBST Schädlich für Zähne

Nicht nur Zucker kann den Zähnen gefährlich werden – auch Säuren stellen mitunter ein Problem dar. Vor allem Saft und Obst haben es in sich: Sie können den Zahnschmelz schädigen. Nach Möglichkeit sollte man nach dem Verzehr säurehaltiger Produkte (Orange, Ananas, Zitrusfrüchte und Äpfel) den Mund mit Wasser ausspülen. Schützen können unter anderem Milch und Milchprodukte, vor allem Joghurt.