

GESUNDHEITS-TIPP

# Das Immunsystem für die Erkältungszeit stärken

Mit dem Beginn des Herbstes stehen auch die Erkältungssaison und schließlich die jährliche Grippepelle vor der Tür, die ihren Höhepunkt meistens im Februar erreicht. Erkältungssymptome und ausgewachsene grippale Infekte gehören zu den Dingen, auf die man lieber verzichtet. Um die lästigen Begleiterscheinungen von Herbst und Winter auszubremsen, kann man im Wesentlichen zwei Dinge tun: Vor der echten Grippe schützt eine frühzeitige Impfung, idealerweise im September. Diese Impfung hilft jedoch nicht gegen normale Erkältungen, deswegen kommt es hier darauf an, die körpereigene Abwehr zu stärken. Auch damit beginnt man am besten früh genug.

DAS IMMUNSYSTEM RICHTIG VERSORGEN

Um dem Immunsystem zu helfen, legt man den Grundstein am besten in der Ernährung. Viele Vitamine sind eine gute Grundlage, die Abwehrkräfte benötigen vor allem Vitamin C. Dieses kann der Körper jedoch nicht lange speichern, deswegen ist die tägliche Zufuhr umso wichtiger. Möglichst viel frisches Obst und Gemüse sind deswegen ideal für die Gesundheit. Besonders viel Vitamin C befindet sich zum Beispiel in:

- Hagebutten
- Kiwis
- Mandarinen
- Brokkoli
- Kohlsorten

Karotten liefern dagegen ein anderes Vitamin, das vom Immunsystem ebenfalls benötigt wird, nämlich Vitamin A.

Einen wesentlichen Anteil an der Funktion unserer Abwehrkräfte hat außerdem der Darm. Diesen gesund zu halten, hilft also dem gesamten Körper. Dafür sollten Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen, denn diese sind reich an wichtigen Ballaststoffen. Zur ausgewogenen Ernährung zählt auch ein gewisses Maß an Milchprodukten. Bei Fleisch reicht es aus, wenn es ein- bis zweimal die Woche auf den Tisch kommt. Fisch ist an einem oder zwei Tagen pro Woche eine sinnvolle Ergänzung. Auch scharfe Gewürze wie Chili und Knoblauch helfen dem Immunsystem, wer diese mag, kann sie also gerne beim Kochen verwenden, bestenfalls frisch.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist genauso wichtig. Trockene Heizungsluft strapaziert die Schleimhäute, vor allem in der Nase, und trocknet sie aus. Trockene Schleimhäute machen es wiederum Erregern leichter. Die besten und gesündesten Durstlöscher sind Wasser oder ungesüßte Tees. Hier wirken sich einige Sorten besonders po



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheits-Tipps.

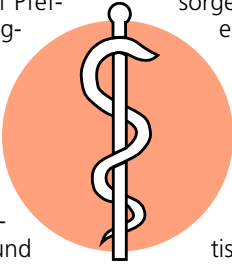
sitiv aus, zum Beispiel Pfefferminztee, Salbei, Ingwer oder Melisse.

VITAMINE SIND NICHT ALLES

Eine gesunde Ernährung ist die richtige Basis, um möglichst gesund durch die Erkältungszeit zu kommen. Die Abwehrkräfte werden jedoch auch auf andere Arten wirkungsvoll unterstützt. Einer der wichtigsten Faktoren ist Bewegung an der frischen Luft. Bereits eine halbe bis dreiviertel Stunde täglich bewirkt viel. Die regelmäßige Bewegung baut außerdem Stress ab und trainiert auch das Herz-Kreislauf-System. Zunächst einmal ist die Art der Bewegung nicht entscheidend. Um die positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Fitness zu erhöhen, sind jedoch Ausdauersportarten, die draußen ausgeübt werden, besonders empfehlenswert, zum Beispiel Joggen oder Radfahren.

Im Freien kann man gleichzeitig frische Luft und Sonne tanken. Auch das ist gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig, denn so kann man dazu beitragen, die Versorgung mit Vitamin D zu verbessern.

Darüber hinaus funktioniert das Immunsystem gut erholt am besten. Deswegen ist es wichtig, für ausreichend erholsamen Schlaf zu



sorgen. Umgekehrt kommt es bei Schlafmangel und auch durch Dauerstress leichter zu Infektionen. In stressigen Zeiten schüttet der Körper nämlich unter anderem das „Stresshormon“ Cortisol aus, das auch anfälliger für Infektionen macht. Stress abzubauen und dem Körper genug Erholung zu gönnen, schützt also zu einem gewissen Anteil vor Erkältungen.

STRESS VERMEIDEN

Neben Stress gibt es noch weitere Faktoren, die die Abwehrkräfte schwächen. Zwei davon sind Alkohol und Nikotin. Den Konsum von beidem auf ein Minimum zu reduzieren oder am besten ganz darauf zu verzichten, ist also ebenfalls gut für das Immunsystem.

Die größeren Probleme macht dabei jedoch das Nikotin. Einerseits sind Menschen, die rauchen, anfälliger für Infektionen, besonders Infektionen der Atemwege. Darüber hinaus ist Rauchen aber auch eine Gewohnheit, die oft ernst zu nehmende Erkrankungen nach sich zieht. Mit dem Rauchen aufzuhören, hilft also nicht nur ganz direkt der Immunabwehr, sondern kann das Leben verlängern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Ein intaktes Herz-Kreislauf-System ist für jeden wichtig. Bis zur Menopause sind Frauen hier im Vorteil, danach gleichen sich die Risiken an. Foto: ddjd/Telcor Forschung/fizkes - stock.adobe.com

## Herzerkrankung: Frauen ticken anders

Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern spielt zwar in vielen Bereichen eine immer geringere Rolle, in der Medizin zeigt er sich aber oft deutlich: So treten etwa eine koronare Herzkrankheit oder ein Infarkt bei Männern im Schnitt häufiger und früher auf. Das liegt vor allem daran, dass die weiblichen Geschlechtshormone einen schützenden Effekt haben. Nach der Menopause geht dieser Schutz jedoch verloren. Dann sind sie häufig sogar im Nachteil, da sie etwa an einem akuten Herzinfarkt häufiger sterben als Männer.

Ein Grund dafür ist, dass sich die Symptome bei den Geschlechtern unterscheiden: Der „typische“ Herzinfarkt mit in den Arm ausstrahlenden Brustschmerzen ist eher männlich. Bei Frauen zeigt sich das Ereignis eher durch unspezifische Symptome wie Rücken-, Schulter-, Kiefer- oder Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Atem-

not. Es ist deshalb wichtig, mögliche Anzeichen zu kennen und diese ab den Wechseljahren noch stärker zu beachten. Am besten ist es aber, von vornherein vorzubeugen und Herzrisiken wie Bluthochdruck und Arteriosklerose zu minimieren.

„Schutz vor Arteriosklerose bietet eine gesunde Ernährung, die vor allem viel Obst und Gemüse sowie Nüsse, Fisch und pflanzliche Öle enthält“, rät Apothekerin und Ernährungsberaterin Dr. Jutta Doebel. „Grundsätzlich empfehle ich Frauen in den Wechseljahren eine zusätzliche Einnahme von Arginin – idealerweise in Kombination mit B-Vitaminen.“ Arginin ist eine natürliche, körpereigene Aminosäure. Aus ihr wird der wichtige Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der die Blutgefäße elastisch hält und den Blutdruck senkt. Das kommt natürlich auch Männern mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko zugute.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

## Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

**Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen – Schlafstörungen sind zur wahren Volkskrankheit geworden.**

Ausgerechnet die historische viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede



Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauern der Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Die erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind

chemisch-synthetische Schlafmittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate, sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der historisch **bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hoch dosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung** im Arzneimittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.<sup>1</sup>



## Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**



<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2023 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing