

GESUNDHEITS-TIPP

Für ein starkes Immunsystem

Kaum neigt sich der Sommer dem Ende zu, läuten fallende Temperaturen und schlechteres Wetter den Start der Erkältungssaison ein. Bis es richtig ungemütlich wird, hat man meistens noch ein wenig Zeit, die man nutzen kann, um das Immunsystem zu stärken. Denn ein starkes Immunsystem hilft dabei, gar nicht erst krank zu werden oder Erkältung und Co. schnell wieder loszuwerden.

Die Basis legt man unter anderem durch die Ernährung. Einerseits braucht der Körper Vitamine, andererseits sitzt ein wesentlicher Teil der Immunabwehr im Darm. Deswegen trägt eine gesunde Verdauung auch dazu bei, seltener krank zu werden. Dafür sollten ausreichend Ballaststoffe auf dem Speiseplan stehen, wie sie sich z. B. in Gemüse und Vollkorn befinden. 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 eine sinnvolle Ergänzung. Auch scharfe Gewürze wie Chili und Knoblauch helfen dem Immunsystem, am besten verwendet man sie frisch.

Wichtig sind darüber hinaus möglichst viel frisches Obst und Gemüse, denn darin steckt wichtiges Vitamin C. Besonders viel davon befindet sich in:

- Hagebutte
- Kiwis
- Mandarinen
- Brokkoli
- Kohlarten

Wichtig ist bei Vitamin C eine tägliche Zufuhr, denn der Körper kann es nicht über einen längeren

Zeitraum speichern.

Unser Körper ist außerdem darauf angewiesen, dass wir genug trinken. Einerseits ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig für die Verdauung, sie hilft aber auch den Schleimhäuten dabei, nicht auszutrocknen. Bei trockenen Schleimhäuten haben Erreger wiederum leichteres Spiel, deswegen trägt auch trockene Heizungsluft dazu bei, schneller krank zu werden.

Die richtige Ernährung hat einen entscheidenden Anteil an einem starken Immunsystem, ist jedoch nicht alles. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Bewegung an der frischen Luft. Dafür muss man keinen Marathon laufen, bereits eine halbe Stunde am Tag zeigt Wirkung. Die regelmäßige Bewegung trainiert zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System. Die Art der Bewegung ist dabei zunächst einmal 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



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig, denn so kann man auch die Versorgung mit Vitamin D verbessern. Auch dieses Vitamin ist wichtig für die Abwehrkräfte, im Laufe der dunklen Jahreszeit sinkt der Vitamin-D-Spiegel jedoch, da der Körper auf Licht angewiesen ist, um es herzustellen.

Eine andere Voraussetzung für gut funktionierende Abwehrkräfte ist ausreichend Erholung. Viel Stress sorgt dafür, dass das Immunsystem leidet, denn das „Stresshormon“ Cortisol erhöht die Anfälligkeit für Infektionen. Auch hier hilft Bewegung, indem sie Stress reduziert. Auch entspannende Hobbys oder Aktivitäten mit Freunden haben positiven Einfluss.

Wichtig ist außerdem guter Schlaf, denn wenn der Körper richtig funktionieren soll, muss er sich nachts regenerieren können. Ein gut gelüftetes Schlafzimmer und Routine beim Aufstehen und Schlafengehen sind zwei Faktoren, die guten Schlaf unterstützen. Außerdem sollte man nächtliche Störungen möglichst vermeiden, um wirklich gut ein- und durchzuschlafen zu können.

Neben ausreichend Bewegung, Erholung und gesunder Ernährung gibt es noch weitere Gewohnheiten, die großen Einfluss darauf haben, wie stark das Immunsystem ist, zum Beispiel die Frage, wie oft man Kontakte pflegt. Einsamkeit erhöht den Stresspegel und das Risiko für manche Erkrankungen und schadet darüber hinaus den Abwehrkräften.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Smart am Start – ohne Kippe

„Be Smart – Don’t Start“ startet wieder für Schulklassen. Anmeldung ist bis zum 15. November.

Bereits zum 29. Mal findet der bundesweite Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ für rauchfreie Schulklassen statt. Schulklassen können sich noch bis zum 15. November anmelden. Vor allem sechste bis achte Klassen, aber auch andere Klassenstufen können sich freiwillig dazu entscheiden, nicht zu rauchen.

„Rauchfrei sein“ bedeutet, auf Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form zu verzichten. „Nicht rauchen ist für Kinder und Jugendliche weiterhin ein wichtiges Thema. Unser Wettbewerb möchte Schülerinnen und Schüler ermutigen, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen“, erläutert AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch. Die Aktion „Be Smart – Don’t Start“ war im vergangenen Schuljahr ein großer Erfolg: 6.916 Schulklassen haben bundesweit am Wettbewerb teilgenommen und wurden für dieses wichtige Thema sensibilisiert - davon allein 443 Schulklassen aus Schleswig-Holstein.

Die Anmeldung ist bis zum 15. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 17. November und endet am 24. April 2026.

Die Regeln von „Be Smart – Don’t Start“ sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote während des Wettbewerbs unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Schleswig-Holstein waren im vergangenen Schuljahr Jahr 84,7 Prozent (375 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

HAUPTPREIS: 5000 EURO FÜR DIE KLASSENKASSE

Eine Teilnahme lohnt sich aber nicht nur aus gesundheitlichen Aspekten: Unter allen erfolgreichen Klassen werden wertvolle Klassenpreise ausgelost. Als Hauptpreis winken 5000 Euro für die Klassenkasse. Aber auch kreative Klassenaktionen zu den Vorteilen des Nichtrauchens sowie wiederholte Teilnahmen am Wettbewerb werden mit Sonderpreisen belohnt. „Im Idealfall beschäftigt sich eine Schulklass von der Stufe fünf bis neun über „Be Smart – Don’t Start“ mit dem Thema Nichtrauchen. Inzwischen geht es in unserem Wettbewerb nicht mehr nur um das Rauchen klassischer Zigaretten, sondern um den Konsum von Nikotin und Tabak in jeder Form, al-

so von der E-Einwegzigarette bis zur Shisha. Außerdem verdeutlichen wir den Jugendlichen, dass Rauchen in jeder Form immense Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima hat – vom Tabakanbau über die Produktion und den Transport bis hin zum Müll“, sagt Wunsch.

Simone Leuckfeld vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel koordiniert den Wettbewerb bundesweit und merkt an: „Zwischen Likes, Trends und Social-Media-Stars ist oft schwer zu erkennen, was echt ist und was gesteuert. Die Tabakindustrie nutzt genau diese Kanäle, um Jugendliche gezielt anzusprechen. Rauchfrei zu sein ist mehr als Verzicht – es ist ein Statement für Aufklärung, Selbstbestimmung und bewusste Entscheidungen gegen Rauch und Dampf.“

Der Wettbewerb wird von zahlreichen Einrichtungen gefördert, neben der AOK unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe. Interessierte Schulen können sich online bis zum 15. November unter www.besmart.info anmelden. Dort befinden sich auch weitere Informationen zum Wettbewerb.

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Kunstschmiede aus Polen:
Tore, Zäune, Geländer, Torantriebe.
Ohne Zwischenhändler!
Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin vor Ort!
0152/26 95 70 45 o. db@stahl-db.de
Internetseite: stahl-db.de

VERANSTALTUNGEN

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
GESTÜTS-WEIHNACHT
25. + 26. Okt. 1. + 2. November
Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT SIE SUCHT IHN

Liebe Witwe, Beate, 65 J., ehem. Haushälterin/Fabrikarbeiterin, immer noch sehr hübsch, mit zierlicher Figur. Ich bin völlig alleinstehend, deshalb suche ich ernsthaft einen netten Mann, gerne bis 80 J., der mich braucht (ich wäre jederzeit umzugsbereit) pv
☎ 0157 – 62903590

VERSCHIEDENES

Katzenkratzbaum an Selbstabholer in HL zu versch. 0451/38282 o. 0172/883915

Verschenke Kinderstuhl, an Selbstabholer in StoDo. 0451-4991624

Hausflohmarkt, 01.11., 10-14:30Uhr, Mühlenberg 2, Travemünde

Sammler sucht Silberbestecke versch. Hersteller 0171/4721861

PC-Hilfe gesucht. ☎ 0451-50637305

Christus - für Dich gestorben

TIERMARKT

Süße, zutrauliche Rennmaus in gute Hände abzugeben, Preis VHB 15€. ☎ 0171/4438547

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VOLVO
Volvo 850 Kombi, 2,5l, TÜV neu, Benzin/LPG-Gas, BJ 95, 144 PS, 377 tkm, Schaltgetr., grüne Plakette Euro2, Schiebedach, Silbergrau, viele Neuteile, NR, opt. Mängel, sonst voll funktionsfähig, 3699 €. ☎ 0176-36997931

VW

Kaufe ständig ältere PKW ☎ HL- 69 09 19

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN
Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Verk. Kojenbett (90x200) von Skanbo, mit Schubladen incl. orthopädischem Lattenrost u. Matratze. Preis 250€ VHB an Selbstabholer in Bad Schwartau ☎ 0451/2005307 AB

Mahagoni-Garderobe, 100x205x37 (B/H/T), an Selbstabholer in Travemünde zu verschenken ☎04502/3443

Hausflohmarkt am 25.+26.10.2025 v. 10-15 Uhr, Ostpreußenring 223, Kücknitz

Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel f. die Ukraine ☎0451 59988209

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht. ☎0171/6403700

DIENTSTLEISTUNGEN

DACHDECKEREI
GUTEN-DACH
DACH - FASSADE - SCHORNSTEIN
Dunkelmann & Partner Meisterhaft

Wir führen auch Kleinreparaturen durch!

- + STEILDACH - FLACHDACH
- + BAUKLEMPNEREI - DACHRINNE
- + ALTBAU SANIERUNG
- + FASSADEN SANIERUNG
- + SCHIEFERARBEITEN
- + DÄMMSYSTEME

De lütte Dachdecker de mok dat

Kostenlose Beratung vor Ort
☎ 04503 / 70 48 355
☎ 0152 / 361 46 645

ZU VIEL GARTENARBEIT? Der Garten wird Ihnen zu viel und zu beschwerlich? Wir finden den passenden Käufer für Ihre Immobilie. Die Wertermittlung Ihrer Immobilie ist für Sie kostenlos. ☎ 04102-8243050

VERKAUF OHNE VERKAUFSCHILD! So verkaufen Sie Ihre Immobilie diskret und mit Erfolgsgarantie. ☎ 04102-8243050

Heckenschnitt/Gartenpfl. HL 4005385

HOBBY UND FREIZEIT

02.Nov. MODELLEISENBAHN-und MODELLAUTOMARKT von 11 bis 16 Uhr Grundschule 23611 Sereetz, Schulstr.6 im EG, modellbahnfreunde-ratekau.hpage.com

www.ehrenamt-im-sport.de

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“
Erich Kästner

DEUTSCHER SPORTBUND

Meine Stadt. Mein Leben. Meine App.

Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen einschalten und immer als erstes informiert sein, was in der Region los ist.

QR-Code scannen. Und immer informiert sein.

Zübecker Nachrichten

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland