



IMMUNGESTÄRKT DURCHS JAHR!

**Meine Gesundheit in meinen Händen –
Tipps von Expert*innen,
wie Sie Ihre Gesundheit selbst fördern können.**

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: „Zukunft Gesundheitskompetenz“ e.V.

ZVR-1561778762

Obmann: Ing. Josef Harb

Vereinsitz: Am Eisernen Tor 2, 8010 Graz

info@zukunft-gesundheitskompetenz.at

www.zukunft-gesundheitskompetenz.at

Konzept und Gestaltung: Andreas Braunendal Textagentur

Druck:

12/2020

Vereinszweck:

Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt die Durchführung und Bekanntmachung von Aktivitäten, die der Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zuträglich sind.



VOM WERT DER GESUNDHEITSKOMPETENZ

Wie viele Jahre unseres Lebens wir in Gesundheit verbringen dürfen, hängt von wenigen, zentralen Faktoren ab: vom Schicksal, vom Einfluss unserer Gene, wie wir unser Gesundheits- und Sozialsystem gestalten und letztendlich: Welche persönlichen Entscheidungen treffen wir, die unseren Lebensstil ausmachen?

Was ist „Gesundheitskompetenz“?

Dieser letzte Punkt ist besonders spannend, denn hier haben wir erstaunlich viel selbst in der Hand:

- Wie ernähren wir uns?
- Wie viel Bewegung machen wir?
- Wie gut können wir mit Stress umgehen?
- Wie zufrieden sind wir?
- Wie steht es um unsere soziale Geborgenheit im Umfeld von Familie, Freund*innen und Arbeitskolleg*innen?
- Nutzen wir Angebote der Vorsorgemedizin wie beispielsweise die Vorsorgeuntersuchungen?

Gesundheitskompetenz bedeutet nichts anderes, als dass wir uns unserer Möglichkeiten bewusst

sind und die Verantwortung für unsere Gesundheit auch selbst übernehmen.

Unser Ziel

Unser Verein „Zukunft Gesundheitskompetenz“ entstand im Frühsommer 2020 aus Gesprächen von Mediziner*innen und Expert*innen aus der Gesundheitsversorgung, die der Wunsch eint, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu fördern. Unser Ziel: Wir wollen Ihnen dabei helfen, das eigene Leben so zu gestalten, dass Sie möglichst viele gesunde Lebensjahre vor sich haben.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen alltags-taugliche Tipps geben, damit Sie Ihr Leben gesundheitsförderlicher gestalten können.

Wenn Sie mehr über uns und unsere Themen wissen wollen, werden Sie hier fündig:

www.zukunft-gesundheitskompetenz.at

Bleiben Sie gesund!

Ing. Josef Harb, Obmann

Die Fachautor*innen dieser Broschüre



**Priv. Doz. Dr.
Georg Philipp Hammer**
Facharzt für Hals-, Nasen-
und Ohrenheilkunde
Am Eisernen Tor 2, 8010 Graz
Tel.: 0664 913 8007
www.hno-hammer.at



Dr. Gernot Träger
Arzt für Allgemeinmedizin und
Yoga-Lehrer
Matzelsdorf 12a, 8411 Hengsberg
Tel.: 0699 11456870
www.dr-träger.at



Dr. Bernd Haditsch
FA für Innere Medizin, Graz
Vorsorgemediziner
Österreichische Gesundheitskasse



Mag. Bernhard Stelzl
Österreichische Gesundheitskasse,
Landesstelle Steiermark
Abteilung für Gesundheitsförderung
und Public Health
rauchstopp@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/tabak



Dr. Stefan Friedrich
Arzt für Allgemeinmedizin
Grazer Straße 45, 8045 Graz
Tel.: 0316 42 48 23
www.praxismitte.at



Dr. Andrea Cronenberg
Fachärztin für Neurologie
Europaplatz 12 / I, 8020 Graz



Bianca Heppner, MPH
Gesundheitsfonds Steiermark
info@mehr-vom-leben.jetzt



Dr. Paul Ziller
Arzt für Allgemeinmedizin
Grazer Straße 45, 8045 Graz
Tel.: 0316 42 48 23
www.praxismitte.at



Petra Wielender, BA MPH
Gesundheitsfonds Steiermark
info@mehr-vom-leben.jetzt

Unsere Themen



Das kleine 1x1 der Infekte

**Priv.Doz.Dr.
Georg Philipp Hammer**
Facharzt für Hals-, Nasen-
und Ohrenheilkunde



Bewegung schützt!

Dr. Bernd Haditsch
FA für Innere Medizin



Richtige Ernährung beugt vor!

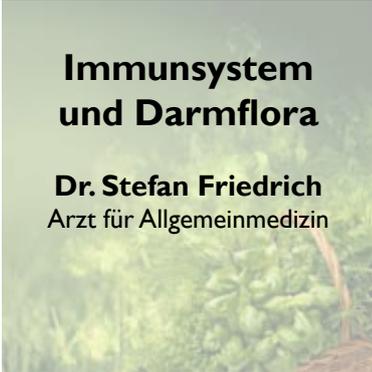
Dr. Stefan Friedrich
Arzt für Allgemeinmedizin



Alkohol ist kein Rettungsboot!

Bianca Heppner, MPH
und
**Petra Wielender,
BA MPH**

Gesundheitsfonds Steiermark



Immunsystem und Darmflora

Dr. Stefan Friedrich
Arzt für Allgemeinmedizin



Bleiben Sie entspannt!

Dr. Gernot Träger
Arzt für Allgemeinmedizin
und Yoga-Lehrer



Rauchstopp jetzt!

Mag. Bernhard Stelzl
Österr. Gesundheitskasse



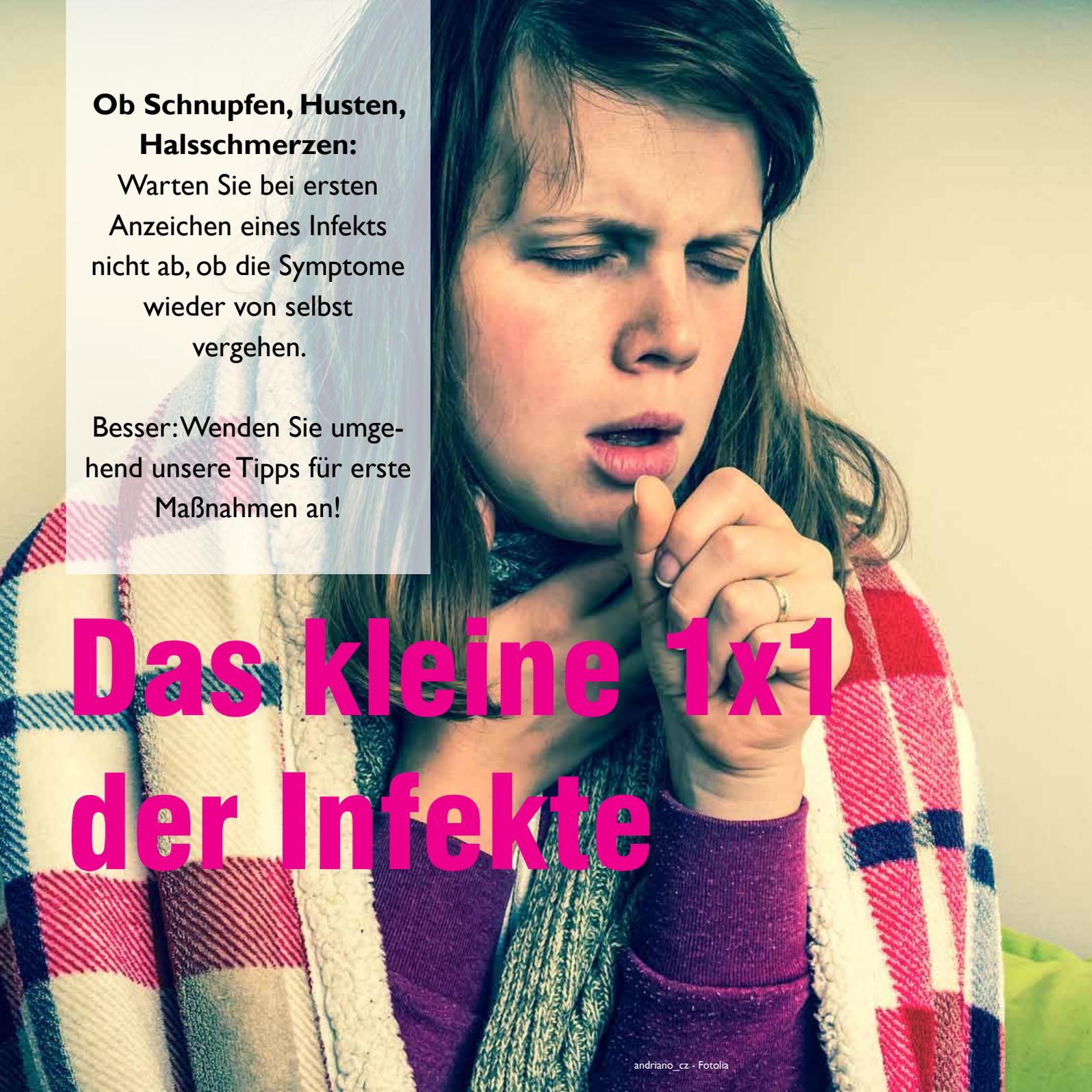
Im Alter gestärkt durchs Leben

Dr. Andrea Cronenberg
Fachärztin für Neurologie



Von Stress- und Glückshormonen

Dr. Paul Ziller
Arzt für Allgemeinmedizin



**Ob Schnupfen, Husten,
Halsschmerzen:**

Warten Sie bei ersten
Anzeichen eines Infekts
nicht ab, ob die Symptome
wieder von selbst
vergehen.

Besser: Wenden Sie umge-
hend unsere Tipps für erste
Maßnahmen an!

Das kleine 1x1 der Infekte

Tipps für erste Maßnahmen

- Körperliche Schonung, bei Fieber: Bettruhe!
- Reichlich Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Suppen, Tees)
- Natur-Apotheke: Lindenblüten oder auch Holunderblüten (als Saft oder Tee) wirken fiebersenkend, Käsepappel oder Salbei-Eibisch lindernd auf Schleimhautreizungen im Rachen!
- Thymian (als Tee oder Sirup) wirkt hustenreizlindernd.
- Inhalationen (beispielsweise mit Kamillen-Tee oder Salzlösung) über ein Inhalationsgerät. Wenn keines vorhanden ist: „Kochtopf-Methode“!
- Wadenwickel (Wasser, Essig-Patscherl) wirken fiebersenkend!
- Rettich-Hustensaft: Frischen schwarzen Rettich kegelförmig aushöhlen, mit Honig oder Kandiszucker füllen und mehrere Stunden ziehen lassen. Vom entstandenen Sirup 5 bis 10 Teelöffel pro Tag einnehmen; auch für Kinder geeignet.



Priv. Doz. Dr. Georg Philipp Hammer
Facharzt für Hals-, Nasen-, und Ohrenheilkunde

Ihre Hausapotheke

Ihre Hausapotheke

Folgende Arzneimittel sollten in Ihrer Hausapotheke vorrätig sein (überprüfen Sie das Ablaufdatum!):

- Abschwellende Nasentropfen-/Sprays in jeglicher Form, Verwendung: frühzeitig 3x täglich bei verstopfter Nase anwenden (für 8 – 10 Tage)! Je früher man beginnt, desto kürzer ist meist der Bedarf.
- Kombinationspräparate (wie z.B. Neocitran© etc.) sind bei einem Infekt ebenso möglich. Beachten Sie bitte Gegenanzeigen und Nebenwirkungen.

Sollten sich trotz aller Maßnahmen die Beschwerden innerhalb von 2 Tagen verschlechtern, so ist es empfehlenswert, die Hausärztin/den Hausarzt zu kontaktieren. Ist diese/r nicht erreichbar, wenden Sie sich an das Gesundheitstelefon 1450!



**Bewegung
schützt!**

Bewegungsempfehlung

(pro Woche für Erwachsene)

150 Minuten

mittlere Intensität

**(Radfahren, Walken, Tanzen,
Schwimmen, ...)**

75 Minuten

höhere Intensität

**(Laufen, Fuß- oder
Volleyball)**

2x Übungen

zur Kräftigung der Muskeln

Bewegung ist DAS Medikament des 21. Jahrhunderts

Was das Schicksal mit uns vorhat, wissen wir nicht. Aber wie wir unsere Gesundheit beeinflussen können, das ist bekannt: Lebensstilmaßnahmen, wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsbewusstsein, Nichtrauchen, maßvoller Alkoholkonsum und Fleischgenuss sowie Stressmanagement sind ausgesprochen wertvolle Hilfen zum gesunden Älterwerden.

Bewegung (also Muskelarbeit) sendet mannigfaltige „gute“ Signale und begünstigt somit die Infektabwehr, den Stoffwechsel und die Regenerationsprozesse.

Dafür sind wir gemacht

Der Mensch ist für 10.000 bis 15.000 Schritte pro Tag „veranlagt“ – mit unserem sesshaften Lebensstil und unserem Mangel an körperlicher Aktivität schaffen wir durchschnittlich gerade mal ein Zehntel davon.

Was bewirkt Bewegung:

Bewegung als „Medikament“ wirkt vorbeugend gegen unzählige Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Krebs. Bewegung lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem, stützt und schützt die Psyche.

Dieses „Medikament“ ist kostengünstig, einfach zu dosieren und hat – richtig eingesetzt – keine Nebenwirkungen.

Bewegung: was und wie?

Es muss nicht Sport, schon gar nicht Leistungssport sein – bloß nicht den Stress der Arbeit mit in die Freizeit nehmen! Egal was Sie tun, Hauptsache regelmäßig und mit Freude, ganz nach der Devise: lachen, laufen, lieben, lernen, lustvoll leben!

Probieren Sie etwas Neues aus!

Wer experimentierfreudig ist, kann den positiven Effekt von körperlicher Aktivität auf die eigenen Abwehrkräfte noch verstärken:

Mit Fasten und Meditationstechniken, etwa Yoga und Tai Chi, mit einem prickelnden Kältereiz oder Waldbaden (Shinrin Yoku) – probieren Sie es aus!

Also: Viel Erfolg und viel Spaß – ja: Gesundheit darf Spaß machen!

Dr. Bernd Haditsch
Vorsorgemediziner,
Österreichische Gesundheitskasse





Was gut ist

Vorbeugend und schützend wirken alle vollwertigen, pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und vollwertige Getreide.

Diese sind unter anderem reich an entzündlichen, gefäßschützenden und krebshemmenden Substanzen.

Die wichtigsten Ernährungstipps

- Risikofaktoren sind in erster Linie Fleisch, gefolgt von Zucker, dann anderen tierischen Lebensmitteln und Weißmehlen.
- Sie müssen auf Fleisch nicht komplett verzichten, aber einmal pro Woche genügt! Wurstwaren lassen Sie am besten ganz weg.
- Andere tierische Produkte wie Käse, Joghurt, Milch, Eier und Fisch sollten Sie insgesamt nur einmal täglich essen.
- Ersetzen Sie deshalb regelmäßig tierische durch pflanzliche Eiweißquellen wie Bohnen, Linsen und Erbsen.
- Wenn Sie auf tierische Produkte tatsächlich weitgehend verzichten, sollten Sie auf Ihren Vitamin B12-Wert achten. Lassen Sie dann diesen Wert von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ab und zu kontrollieren! Das gleiche gilt in der Schwangerschaft.
- Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte kommen am besten aus biologischer Freilandhaltung.

- Essen Sie viel Gemüse: Am besten sollte daraus die Hälfte jeder Mahlzeit bestehen.
- Essen Sie täglich Obst.
- Reduzieren Sie ihren Konsum an zugesetztem Zucker auf unter 6 Teelöffel pro Tag. Achten Sie auch auf versteckten Zucker wie z.B. in Säften, Ketchup etc.
- Essen Sie häufig Vollkornprodukte statt Weißmehl.
- Essen Sie täglich eine kleine Handvoll Nüsse oder Samen, aber reduzieren Sie gesalzene Lebensmittel wie Knabbergebäck auf ein Minimum.

Ein Beispiel

Wer jeden Tag ein- oder mehrmals Fleisch isst und davon nur eine Portion durch Hülsenfrüchte z.B. Bohnen ersetzt, senkt bereits sein Risiko einer Verkalkung der Herzkranzgefäße um 30%.

Ernährung und COVID-19

Chronische Erkrankungen erhöhen das Risiko eines schweren Verlaufs von COVID-19 um das bis zu zehnfache. Ernährung ist eine der effektivsten Maßnahmen, um das Risiko für die meisten schweren chronischen Erkrankungen in kurzer Zeit zu senken.



Richtige Ernährung beugt vor!

Sie haben es in der Hand:

Alleine mit der richtigen
Ernährung können Sie Ihr
persönliches Risiko für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
und Diabetes um ca. 50%
und für Krebs
um ca. 30% senken.

A hand is held up in a 'stop' gesture, palm facing forward, behind a glass of beer. The glass is filled with a golden beer topped with a thick head of white foam. The scene is set on a wooden table. In the background, a person's arm and hand are visible, suggesting a social setting. A set of keys is lying on the table to the right of the glass.

Alkohol
hat keine Vorteile
für die Gesundheit.
Nur ein sorgsamer,
bewusster Umgang
verbindet
Verantwortung
mit Genuss.

**Alkohol ist kein
Rettungsboot!**

Die schlechte Nachricht vorweg:

Alkohol hat keine Vorteile für die Gesundheit! Es heißt oft, dass ein Glas Rotwein gut für das Herz ist. Leider ist genau dieses Glas schlecht für die Leber.

Alkohol gilt als Zellgift. Das heißt, er schädigt die Zellen des Körpers. Alkohol verursacht viele Krankheiten, wie zum Beispiel verschiedene Krebserkrankungen.

Je mehr Alkohol Sie trinken, umso schädlicher ist er für Ihre Gesundheit!

Wer gelegentlich ein Glas Wein oder Bier zum Genuss trinkt, braucht sich allerdings keine Sorgen zu machen.



Bianca Heppner, MPH
Gesundheitsfonds Steiermark



Petra Wielender, BA MPH
Gesundheitsfonds Steiermark

Unsere Tipps

Tipp #1

Sei ein Vorbild und genieß mit Maß.

Tipp #2

Gib unter 16-jährigen keinen Alkohol.

Tipp #3

Überrede niemanden Alkohol zu trinken.

Tipp #4

Stoße auch mit alkoholfreien Getränken an.

Tipp #5

Trinke Alkohol nicht gegen den Durst.

Tipp #6

Lege mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche ein.

Warum unsere Ernährung so wichtig für das Immunsystem ist

Dr. Stefan Friedrich
Arzt für Allgemeinmedizin



Viele chronische Erkrankungen, wie z.B. die Zuckerkrankheit schwächen unser Immunsystem. Indem uns gesunde Ernährung vor diesen Erkrankungen schützt, schützt sie auch unser Immunsystem.

Da unsere Immunzellen im Kampf gegen Viren und Bakterien besonderen Belastungen ausgesetzt sind, müssen wir sie gut mit Schutzstoffen aus der Nahrung (z.B. Antioxidantien) versorgen, damit sie ihre Arbeit adäquat und effizient verrichten können.

Die Bedeutung der Darmflora

Die Darmflora, das ist die Gesamtheit der Mikroorganismen in unserem Darm, hat eine ganz wichtige Funktion in der Regulation unseres Immunsystems. Die Darmschleimhaut mit einer Oberfläche von über 100 m² ist eine beliebte Eintrittspforte für Bakterien und Viren. Deshalb sitzt hier der größte Anteil unseres Immunsystems, das von unseren guten Darmbakterien sanft trainiert und reguliert wird.

Füttern wir die guten Darmbakterien!

Diese guten Darmbakterien ernähren sich von Ballaststoffen aus unserer Ernährung. Ist unsere Ernährung nun arm an Ballaststoffen, kommt es

zu Störungen der Darmflora, die sich letztendlich auch negativ auf unser Immunsystem auswirken. Auch eine zu proteinreiche Ernährung führt zu Störungen der Darmflora, der Darmschleimhaut und zur Bildung von Botenstoffen wie Histamin, was letztendlich auch ein fehlerhaftes Arbeiten unseres Immunsystems bewirkt.

Schutz, der in den Pflanzen steckt

Wir können unser Immunsystem auch direkt unterstützen: mit Substanzen, die effektiv Viren und Bakterien bekämpfen und die wir über die Nahrung aufnehmen. Pflanzen, vor allem Kräuter und Gemüse, sind voll mit diesen Stoffen, da sie sich in besonderem Maße vor vielen Mikroorganismen schützen müssen. Das ist unter anderem auch die Wirkweise von Kräutertees, wie Thymian und Spitzwegerich oder anderen traditionellen Rezepten, wie dem schwarzen Rettich mit Kandiszucker. Da vollwertig pflanzliche Lebensmittel voll von diesen Schutz- und Abwehrstoffen sowie Ballaststoffen sind, gilt auch hier wieder der Grundsatz:

„Essen Sie möglichst viel Gemüse, Kräuter, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte etc. und vermeiden Sie zu große Mengen an Zucker und tierischen Produkten!“

Immunsystem und Darmflora

Unser Darm ist bevölkert von Abermillionen kleinen Helfern: Wenn wir die guten Bakterien unserer Darmflora mit richtiger Ernährung hegen und pflegen, danken sie es uns mit der Stärkung unseres Immunsystems.

Bleiben Sie entspannt!

Mit den richtigen
Entspannungsmethoden
können wir unser
Immunsystem aktiv und
bewusst stärken
und uns widerstandsfähiger
gegen Kälte und Infekte
machen!

Kräfte im Gleichgewicht

Aktivität und Ruhe sind zwei unterschiedliche, aber grundlegende Kräfte in der Natur. Eine gute Balance zwischen diesen Naturkräften ist sehr wichtig für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Je besser der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe ist, desto wohler, leistungsfähiger und glücklicher können wir uns fühlen.

Der Zeitgeist macht krank!

In der schnelllebigen Leistungsgesellschaft dominiert oft die geistige Rastlosigkeit. Zu den gesundheitlichen Folgen zählen primär das Gefühl, „für nichts mehr Zeit zu haben“, Schlafstörungen, Ängste, erhöhte Infektanfälligkeit und Verspannungen im Wirbelsäulenbereich. Wird der Stress dann chronisch, steigert sich der Blutdruck und es können Depressionen und Burnout entstehen.

Die Ursachen im Alltag

Einer der Hauptauslöser einer angespannten Grundhaltung ist die Angst, speziell Lebensangst. Diese Angst beruht in unserer Welt selten auf einer realen Lebensbedrohung, sondern eher auf

chronischer Anspannung, dem Eindruck des Verlusts von Kontrolle und dem Überkonsum von Medien, neuerdings auch von politischen Pressekonferenzen.

Wie man Entspannung findet

- Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation und autogenes Training zeigen in diversen wissenschaftlichen Studien gute Ergebnisse.
- Auch körperliche Ausdaueraktivität führt im Anschluss dazu, dass man sich leichter entspannen kann.
- Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Methoden sind bewusste Atemübungen! Hier konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass wir unser Immunsystem bewusst beeinflussen können und dadurch sehr widerstandsfähig gegen Kälte und auch Infekte werden.

Nur ein ruhiger, klarer und angstfreier Geist ist die Basis für langfristig sinnvolles Verhalten.



Dr. Gernot Träger
Arzt für Allgemeinmedizin
und Yoga-Lehrer

Rauchstopp jetzt!

Ein Rauchstopp zahlt sich immer aus. In Zeiten einer Pandemie ist es aber besonders wichtig, das Rauchen sein zu lassen. Denn die Schadstoffe des Tabakrauchs schwächen das Immunsystem.

Was Rauchen mit COVID 19 zu tun hat*

Erste Übersichtsstudien zeigen, dass bei Rauchenden vermehrt schwere Corona-Krankheitsverläufe auftreten. Vermutliche Ursache: Durch die Zerstörung der Flimmerhärchen der Atemwege kommen Viren leichter in die Lunge.

3 Schritte zum RauchSTOPP

1. Vorbereitung

Das ist der wichtigste Schritt. Meist wird zunächst das eigene Rauchverhalten beobachtet und man informiert sich über Möglichkeiten, das Rauchen sein zu lassen. Das persönliche Motiv für einen Rauchstopp spielt eine wichtige Rolle. Jetzt können erste Strategien ausprobiert werden, was man anstatt des Rauchens tun kann.

2. Umsetzung

Planen Sie den ersten rauchfreien Tag. Ziehen Sie den Rauchstopp konsequent durch, ein Reduzieren des Zigarettenkonsums ist selten von Erfolg gekrönt.

Meiden Sie kritische Situationen, zum Beispiel im Zusammenhang mit Alkohol, Fortgehen oder Pausen mit Rauchenden. Überlegen Sie sich Alternativen zur Zigarette.

*vgl. Vardavas & Nikitara, 2020; Alqahtani et al., 2020, vgl. Robert Koch Institut, 2020

Ausgedämpft

Natürlich ist es Ihr Ziel, das Rauchen für immer aufzugeben. Damit das gelingt, sollten Sie positive Auswirkungen sichtbar machen, etwa mit einem Erfolgstagebuch. Notieren Sie, was positiv auffällt:

- das bewusste Durchatmen
- der bessere Geschmackssinn
- das Gefühl von Unabhängigkeit

Die ÖGK Steiermark bietet seit über zwölf Jahren die Seminarreihe „Rauchfrei in 6 Wochen“ an. Die Erfolgsquote ist beachtlich: Nach einem Jahr sind noch über 60 Prozent rauchfrei! Das Seminar kostet für sechs Termine nur 30 Euro, die restlichen Kosten tragen die ÖGK und das Land Steiermark.

Anmeldung zu den Seminaren:

Tel. 05 0766 151919

Mehr Infos: www.gesundheitskasse.at/tabak

Mag. Bernhard Stelzl
Österreichische Gesundheitskasse



Foto: ÖGK/Wrann

A photograph of an elderly man and woman smiling at each other. The man is wearing a black and white patterned knit hat, glasses, and a grey scarf. The woman is wearing a white knit hat with a pom-pom, red glasses, and a white scarf. They are holding several large red hearts. The background is a light blue with white snowflakes.

Senior*innen gelten als
Corona-Risikogruppe.
Mit unseren Tipps
kommen Sie gesünder
durch den Alltag!

**Im Alter
gestärkt durchs
Leben!**

Was wir empfehlen können

- Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft stärken das Immunsystem - am besten in Begleitung!
- Beugen Sie Vitamin D3-Mangel vor – Ihr Hausarzt berät Sie gerne!
- Impfschutz gegen saisonale Grippe und Pneumokokken ist extrem wichtig und kann beim Hausarzt nachgeholt werden!
- Wenn Sie Beschwerden haben, wenden Sie sich ohne zu zögern an Ihren Hausarzt. Die Ordination ist ein sicherer Ort, aber rufen Sie erst an. Viele Fragen lassen sich auch am Telefon klären!
- Halten Sie weiterhin Abstand, meiden Sie körperlichen Kontakt.
- Halten Sie die bekannten Hygienemaßnahmen ein.
- Bleiben Sie im regelmäßigen Kontakt zu einigen Ihnen wichtigen Menschen.

Solide Informationen über die Pandemie erhält man über vertrauenswürdige Quellen - Z.B. Coronavirus – AGES. Glauben Sie keinen „Informationen“, deren Quellen Sie nicht als zuverlässig kennen!

Wo Einschränkungen sinnvoll sind

- Die Besucherbeschränkungen in Altersheimen sind der absolut richtige Schritt.
- Große Menschenansammlungen sind zu meiden, lieber Familienfeierlichkeiten auf Einzelbesuche verlegen.
- Gruppenreisen sollten abgesagt werden, lieber mit wenigen Menschen ins Museum gehen.

Bei besonderen Gesundheitsrisiken

Ein Schlaganfall ist nicht selten eine Komplikation einer Covid-19 Infektion. Bei Anzeichen so rasch wie möglich und ohne Zeitverlust eine neurologische Notaufnahme aufsuchen!

Es gibt eine dosisabhängige Beziehung zwischen Protonenpumpenhemmern (Magenschutz) und Covid positiv Getesteten. Wenn Sie einen derartigen Magenschutz nehmen ist es günstig, die möglichst niedrigste Dosierung zu wählen!



Dr. Andrea Cronenberg
Fachärztin für Neurologie

Wie uns das Vermeiden von Stress und das Suchen von Nähe gut tut

Dr. Paul Ziller
Arzt für Allgemeinmedizin



Wir leben in einer Zeit, die von vielen Krisen gebeutelt und von Ungewissheiten geprägt ist. Die Corona-Pandemie mit den gesetzten Maßnahmen steht aktuell im Mittelpunkt, aber auch Wirtschafts- und Klimakrisen sind Themen, die uns viel Sicherheit nehmen. Dieser gesellschaftliche Befund hat handfeste Auswirkungen auf unsere Gesundheit:

Das Stresshormon Cortisol

Diese Bedrohungen und Ängste bedeuten negativen Stress. Darauf reagiert der Körper mit einer erhöhten Produktion und Freisetzung des Stresshormons Cortisol, das kurzfristig eine immunstärkende und entzündungshemmende Funktion hat. Ist die Konzentration im Blut über einen längeren Zeitraum erhöht, führt es zu einem gegenteiligen Effekt: Bei chronischer Stressbelastung wirkt Cortisol entzündungsfördernd und somit immunabschwächend, was uns für das Virus angreifbarer macht.

Zusätzlich hemmt Cortisol die Neubildung von Nervenzellen im limbischen System, unserer Schaltzentrale für Gefühle und Emotionen. So lässt sich die Entstehung von Angsterkrankungen und Depressionen als Folge von chronischem Stress erklären.

Das Liebes- und Glückshormon Oxytocin

Wir Menschen sind auch Berührungswesen. Körperlicher und sozialer Kontakt führt zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Dieses „Liebes- und Glückshormon“ ist ein Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Wir können also auch auf neurobiologischer Ebene dem Entstehen von Erkrankungen entgegensteuern, indem wir unsere sozialen Kontakte pflegen – natürlich unter Einhaltung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen:

- Respektieren Sie die Grenzen der anderen, aber kapseln Sie sich nicht ab! Auch in Pandemiezeiten kann ein gutes und gesundes Zusammenleben funktionieren.
- Da der negative Stress auch durch die Bilder und Botschaften aus den Medien ausgelöst wird, sollten wir eine übermäßige Informationsflut vermeiden. Informieren Sie sich, aber schützen Sie sich vor zu großer Verunsicherung.
- Alltagsstruktur, Schlafroutine und Hobbys sind auch in Zeiten von Lockdowns und Home-Office ein wertvoller Beitrag für unsere Gesundheit. Sie sind ein guter Ausgleich für unseren teilweise sehr belastenden Alltag und führen dazu, dass wir uns im Rahmen von Entspannung erholen können.



Positive Gefühle haben
genauso wie negative
Gefühle direkte
Auswirkungen auf
unseren Körper:
Wenn wir negativen Stress
vermeiden und Glücks-
momente suchen,
ist das gut für unsere
Gesundheit.

Von Stress- und Glückshormonen

MIT HERZLICHEM DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

