

AZ Abendzeitung online
Ruth Schormann, 22.02.2018
So bleiben Sie im Winter-Endspurt gesund

Winterzeit heißt Grippezeit. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengetragen, damit Sie auch im Endspurt der Kalten Jahreszeit fit bleiben!

Natürlich – wer sich dieser Tage daheim allein einsperrt, läuft weniger Gefahr, doch noch in der heißen Phase auf der Grippewelle mit zu surfen. Aber das kann ja auch keine Lösung sein. Was hilft, was nicht?

Obstkorb oder Tablette?

Ja nicht noch krank werden! Also ab in den Supermarkt und mit allerlei Präparaten fürs Immunsystem eindecken? "Man kann's versuchen", sagt Professor Jörg Schelling. Er ist Gründungsdirektor des Instituts für Allgemeinmedizin an der LMU. Zink, Selen und Vitamin C spielen eine Rolle bei Infektionen und in der Abwehr, sagt er. Wichtig ist: Die Präparate aus dem Discounter sind dafür genauso gut wie hochpreisige aus dem Fachhandel, sagt der Experte.

Ob man sich lieber eine Brausetablette auflöst oder jeden Morgen Orangen auspresst, sei reine Typsache.

Oliver Abbushi, Vorsitzender des Hausärzteverbands im Bezirk München, hat eine klare Meinung. Er sagt: Extra-Zink oder Histamine? "Bringt nix!"

Er empfiehlt seinen Patienten andere Gesundheits-Helferlein, die es auch im Supermarkt gibt: Zitrusfrüchte. "Orangen, Ananas, aber auch Bananen und Äpfel", rät er. "Gestern war eine Patientin da, die sich jeden Morgen zwei Teelöffel frischen Zitronensaft in ein Glas lauwarmes Wasser tropft und trinkt – wenn's hilft, warum nicht?", sagt Abbushi. Er rät überhaupt zu einer ausgewogenen, nicht zu schweren Ernährung.

Mehr Suppe!

Dem stimmt Schelling zu. Konkret empfiehlt er: "Brokkoli und Blumenkohl fürs Immunsystem". Auch bei seiner Frau und ihm landet das Gemüse jetzt öfter in Suppenform auf dem Speiseplan.

Und im Büro?

Was härtet außerdem gut ab? "Zwei- bis dreimal die Woche in den Wald gehen, das ist gut für Körper und Seele", sagt Jörg Schelling.

"Saunieren ist ebenfalls ein uraltes Mittel, das hilft." Klar, Sauna und Bewegung sind toll, zur Not auch im Fitness-Studio, rät auch Oliver Abbushi.

Wer es aber nicht nach draußen schafft, weil er beispielsweise im Büro sitzt, kann zum Ausgleich einen ganz wichtigen Ratschlag befolgen: "Unbedingt das Fenster aufmachen!" Die Heizungsluft trockne die Schleimhäute aus – das macht sie besonders anfällig und Viren haben leichtes Spiel.

Raus ja, aber nur mit Mundschutz?

Stichwort Schleimhäute: Was in Asien bereits zum Stadtbild gehört, ist bei uns noch ungewöhnlich – ein Mundschutz. Doch beide Experten sagen: ja, er schützt. Allerdings mehr die anderen als den Träger selbst. Denn auch über die Augen könnten Viren übertragen werden, sagt Abbushi.

Nicht anfassen!

Die Stange in der U-Bahn, die vielen Hände bei der Begrüßung, die Türklinke im Parkahaus und dann kurz Kratzen im eigenen Gesicht. "Studien belegen, dass wir uns mehrmals in der Minute unbewusst anfassen. Das sollte man in den Griff kriegen", sagt Schelling. Und unfreiwillige Berührungen von anderen? Da kann man schon Angst vor Ansteckung kriegen. Zurecht, sagen die Mediziner. Schelling rät, zur Grippe-Hochzeit auf das Händeschütteln zu verzichten. Auch sich ab und zu die Hände zu desinfizieren (kleine Flascherl mit Desinfektionsmittel gibt's mittlerweile in jeder Drogerie), ist "gar nicht so sinnlos", sagt Schelling. "Das würde ich auf jeden Fall empfehlen", sagt auch Abbushi.

Die Krankheit weglächeln?

Das geht! Studien beweisen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und sogar Abwehrkräfte erzeugt. "Wer in die U-Bahn einsteigt, sich anhusten lässt und denkt, 'ich bin sowieso der Nächste, den's erwischt', wird eher krank", propagiert Schelling eine positive Grundhaltung. Körper und Seele hängen eben wirklich zusammen. Wer auf Nummer sicher gehen will, für den ist es noch nicht zu spät, sich gegen Grippe impfen zu lassen, sagen beide Ärzte. Denn die Influenza breitet sich immer noch aus. Wer sich krank fühlt, sollte den Bereitschaftsdienst der Hausärzte unter der Telefonnummer 116 117 anrufen, Notaufnahmen sind nur für akute Notfälle da.