# Deilen heute

mit Verbandsmitteilungen des Medienpartners SVNH



Nr. 49 WEGE ZUR HEILUNG Die Möglichkeiten der Komplementärmedizin bei Heuschnupfen INTERVIEW Prof. Karsten Krüger: Immunsystem stärken – aber richtig! WORKSHOP Wie wir den gedanklichen Konzepten »Pflichterfüllung« und »Routine« Paroli bieten und frei und lebendig werden SPIRITUALITÄT Durch die Verbindung mit unserem Innern den Himmel auf die Erde holen WEITERE THEMEN Lebenshilfe, Mensch und Tier, Aktuell u.a.



# Immunsystem stärken stärken aber richtig!



Viele Faktoren wirken sich auf unsere Immunabwehr aus – sogar wie wir denken. Prof. Karsten Krüger erklärt im Interview, wie wir unseren Körper für eine gute Abwehr rüsten können und mit welchen Verhaltensweisen eine Infektionsgefahr minimiert wird.

Heilen heute: Herr Krüger, unser Lebensstil hat einen grossen Einfluss auf unser Immunsystem. Welche Faktoren zählen dabei zu den wichtigsten?

Prof. Dr. Karsten Krüger: Es gibt viele Möglichkeiten der Stärkung des Immunsystems. Zu den wichtigsten zählen erholsamer Schlaf, tägliche Bewegung an der frischen Luft, Vermeidung von Dauerstress, eine ausgewogene Ernährung, regelmässiges Händewaschen und Symptomsensitivität. Mit letzterer meine ich, dass man sich – sobald frühe Symptome eines möglichen Infektes auftreten – Regeneration und zusätzlichen Schlaf gönnt.

Was kann jeder alltäglich zur Stärkung seines Immunsystems tun?

Man sollte sich täglich zumindest kurzzeitig aus dem Stress des Alltags auskoppeln und etwas bewusst für sich tun. Dies kann an dem einen Tag ein Spaziergang oder Jogginglauf sein, an dem nächsten Tag ein Entspannungsverfahren oder ein kurzer Nachmittags-



schlaf. Gleichzeitig sollte man sich zumindest einmal täglich ein wenig Obst und Gemüse gönnen, wodurch der Mineralstoff- und Vitaminbedarf gedeckt wird. Um den Schlaf zu optimieren, würde ich feste Schlafenszeiten einrichten und Rituale einführen, die das Einschlafen erleichtern.

### Gibt es Risikogruppen, die besonders anfällig für Angriffe auf das Immunsystem sind?

Zunächst sind dies ältere Menschen, da das Immunsystem besonders bei den über 65-Jährigen anfängt zu schwächeln. Für Menschen dieses Alters konnten wir aber kürzlich zeigen, dass bereits zwei Trainingseinheiten Nordic Walking pro Woche den Alterungsprozess des Immunsystems deutlich verzögern können. Ansonsten sind sicherlich Menschen im Dauerstress – ohne ausreichend Regeneration – besondere Risikogruppen. Schläft man dann noch schlecht, bedeutet dies ein weiteres Risiko. Neuere Daten zeigen, dass auch alle deutlich übergewichtigen Personen ein geschwächtes Immunsystem haben.

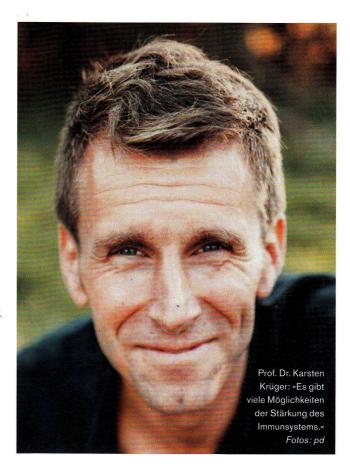
# Der Darm hat eine hohe Bedeutung für das Immunsystem, weshalb ist das so?

Der Darm hat eine grosse Kontaktfläche zu einer grossen Anzahl von Bakterien in der Darmflora, der

Mikrobiota. Einerseits sind viele dieser Bakterien lebenswichtig für uns, und das Immunsystem toleriert sie. Verändert sich aber die Darmflora, zum Beispiel durch den Konsum zu vieler Fertigprodukte, kommt es an der Kontaktfläche zwischen Darmlumen (Darminnenraum) und Körper zu entzündlichen Prozessen. Diese können einerseits entzündliche Darmerkrankungen begünstigen, andererseits aber auch den gesamten Organismus entzündlich beeinflussen. Die Darmbarriere wird dann quasi porös und bakterielle Gifte können den gesamten Körper beeinflussen.

### Auch unsere Haut ist ein wichtiger Schutz ...

... ja, die Haut ist ein sehr sensibles immunologisches Organ. Sie ist unsere Grenzfläche nach aussen, und damit auch eine Immunbarriere. Auf der gesunden Haut gibt es viele Schutzfaktoren gegen die Besiedelung oder das Eindringen krankmachender Keime. Es gibt aber auch »gute« Bakterien auf der Haut, die eine Vermehrung von Krankheitserregern verhindern. Von daher müssen wir unsere Haut pflegen, um dieses sensible Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Ist es gestört, sehen wir das sofort an einem schlechten Hautbild.



Allergien sind zur Volkskrankheit geworden. Gibt es aktive Massnahmen, um Gegensteuer zu geben?

Allergien haben eine genetische und bestimmt auch noch unbekannte Komponenten. Allerdings verdichtet sich die Hypothese, dass zu viel Hygiene bei Kindern Allergien begünstigt. Lernt das kindliche Immunsystem potentielle Keime in der Umgebung nicht kennen, zeigt es möglicherweise Überreaktionen. Nichts Anderes ist eine Allergie. Ein Beispiel hierfür ist eine jüngere, sehr gute Studie aus England. Diese zeigte, dass werdende Mütter, die keine Erdnüsse in der Schwangerschaft verzehrten, häufiger Kinder mit Erdnussallergien zur Welt brachten. Auch Übergewicht scheint Allergien zu begünstigen, was auf

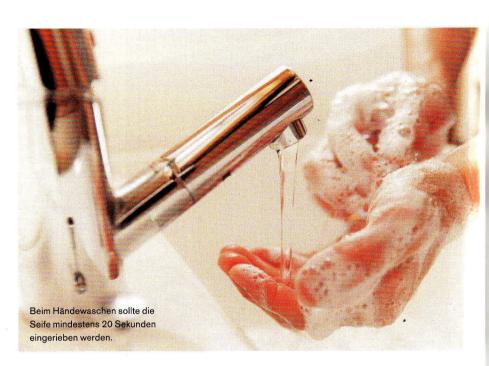
eine Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung als Schutzfaktoren hinweist.

# Bedeutet die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamine automatisch mehr Immunkraft und Immunleistung?

Nein, diese Massnahme ist beinahe immer erfolglos – es sei denn, ein Mangel wird ärztlich diagnostiziert. Viel wirksamer wäre sicherlich, wenn man sich stattdessen vornimmt, sich etwas häufiger mit Obst und Gemüse zu versorgen. Besonders deren komplexe Kombinationen aus Vitaminen und Mineralstoffen scheinen eine Wirksamkeit auf die Immunabwehr zu haben. Eine der wenigen Massnahmen, für die es einzelne Literaturbelege gibt, ist die zusätzliche Einnahme von Zink, wenn sich eine Erkältung ankündigt. Aber eben auch nur dann, es sollte also keine Dauersupplementation daraus abgeleitet werden.

### Händewaschen ist in der Hygiene ein elementarer Bestandteil. Wie macht man das richtig?

Hände unter fliessendes warmes Wasser halten. Seife auf Handoberfläche und Handinnenseite sowie zwischen den Fingern verteilen. 20 bis 30 Sekunden die Hände mit Seife reiben. Seifenreste komplett unter laufendem Wasser gründlich abspülen. Hände mit einem sauberen Tuch trockenreiben. Antibakterielle Wirkstoffe, die Seifen zugesetzt werden, bringen keine besseren Ergebnisse. Diese sollten aber beim Betreten sensibler Bereiche etwa eines Krankenhauses— trotzdem genutzt werden. Falls sich das



Wasser nicht automatisch abstellt, den Wasserhahn mit dem Ellbogen ausmachen oder dazu Einmalhandtücher benutzen.

### Verstopfte Nase – hochziehen oder schnäuzen?

Kinder lernen, dass man das Sekret aus der Nase nicht hochziehen, sondern schnäuzen soll. Bei einer richtigen Schnupfnase bedeutet dies aber oftmals rotwunde Nasenflügel. Medizinisch gesehen macht es Sinn, das Sekret aus der Nase zu entfernen. Besonders dann, wenn es sich um eitrigen und zähen Schleim handelt, sollte er durchaus besser im Taschentuch landen. Zieht man das Sekret in der Nase hoch, ist es quasi so, als esse man ihn mit dem Löffel – er wird geschluckt und landet in der Magensäure. Dort wird er dann effektiv zersetzt. Daher sind beide Varianten wirkungsvoll und eliminieren Krankheitserreger.

### Was halten Sie von einem Mundschutz, um Ansteckungen vorzubeugen?

In einigen asiatischen Ländern, wie etwa Japan, tragen viele Menschen einen Mundschutz, um sich im öffentlichen Bereich vor Ansteckungen durch andere Personen zu schützen. Ein normaler Mundschutz hält Viren allerdings nicht ab. Trotzdem kann ein Mundschutz auch Schutz vor Infektionen bedeuten. Denn wer Mund und Nase entsprechend bedeckt trägt, fasst seltener mit den Händen dorthin und steckt sich mit eingesammelten Krankheitserregern entsprechend seltener an. Alternativ könnte man sich auch angewöhnen, einen ständigen Hand-Mund-Nase-Kontakt zu vermeiden.

### Ist Desinfektion auch Zuhause hilfreich?

Man nimmt an, dass ein übertrieben keimfreies Leben eher krank macht, da das Immunsystem keinen Reizen und damit keinen Gewöhnungseffekten mehr ausgesetzt ist. Für viele häusliche Desinfektionsmittel ist zudem nachgewiesen, dass sie viele krankmachende Bakterien gar nicht beseitigen. Und in unserer Umgebung, auf unserer Haut und auch in unserem Darm gibt es viele nützliche und gesundheitlich unbedenkliche Bakterien, deren Vorhandensein die Ausbreitung gefährlicher Erreger verhindert. Stören wir diese Bakteriengemeinschaft durch übertriebene Hygiene, kann dies bedenklichen Bakterien ungewollten Lebensraum verschaffen.

### Geschirrhandtücher sollen eigentliche Keimschleudern sein, inwiefern?

Amerikanische Forscher der Kansas State University fanden in diesem Zusammenhang tatsächlich heraus, dass Stoffhandtücher in der Küche eine der Hauptursachen für eine Verbreitung von Keimen im Haushalt sind. Dies hat seine Ursache darin, dass Geschirrhand-

tücher viele Bakterien durch das Abwischen von Oberflächen und Geschirr aufnehmen und gern auch zum Abtrocknen nach dem Händewaschen benutzt werden. Die vermeintlich nach dem Waschen sauberen Hände kommen also mit einem kontaminierten Handtuch in Kontakt, und die Keime werden weiterverbreitet.

## Unsere Gedanken haben auch eine Auswirkung auf unsere körpereigene Abwehr. Wie stellen Sie sich dazu?

Positive Stimmungslagen scheinen die Funktion des Immunsystem zu fördern. Mit diesen Themen beschäftigt sich mittlerweile ein ganzes Wissenschaftsgebiet, die Psychoneuroimmunologie. Diese belegt in vielen guten Studien, dass Stimmungen, Einstellungen und Emotionen sehr eng mit der Funktionalität unsere Immunzellen verknüpft sind. Dies impliziert, dass kranken Menschen nicht nur Medikamente, sondern auch Faktoren wie beispielsweise Fürsorge und Berührungen zur Stärkung der Immunabwehr und damit auch zum Heilungsprozess beitragen.

Interview: Julia Bachmann

### **Info und Kontakt**

Prof. Dr. Karsten Krüger, geb. 1977, ehemaliger Leistungssportler, studierte Biologie und Sportwissenschaft. Er ist Professor für Sport und Gesundheit an der Leibniz Universität Hannover und beschäftigt sich wissenschaftlich mit den Themengebieten Immunsystem, Entzündung und deren Interaktion mit körperlicher Aktivität.

www.sportwiss.uni-hannover.de/karsten\_krueger.html

### Buchtipp

### Wie baue ich ein starkes Immunsystem auf und erhalte es?

Nach seinem ersten Buch »Der stille Feind in meinem Körper«, in dem es um chronische Entzündungen geht, wie sie uns krank machen und was wir dagegen tun können, widmet sich Prof. Dr. Karsten Krüger dieses Mal einem weiteren wesentlichen Gesundheitsthema: Dem Schutz vor Bakterien und Viren. Die zentrale Frage ist: Können wir das Risiko, einen Infekt zu bekommen, beeinflussen? Seine Antwort lautet Ja, wir können das



Risiko signifikant verringern! Nicht nur das Risiko für einen akuten viralen oder bakteriellen Infekt, sondern auch für schwerwiegendere Erkrankungen, die mit einer Fehlfunktion des Immunsystems zusammenhängen. Dafür sind Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement die entscheidenden Schutzfaktoren.

Ob unser Immunsystem uns gegen eindringende Viren oder Bakterien schützt, hängt sehr stark von unserem Lebensstil ab. Effektive Immunabwehr bedeutet nicht nur, seltener eine Erkältung zu bekommen, sondern sie ist ein Schutz gegen schwerwiegende Erkrankungen, insbesondere gegen solche, die in unserer modernen

Lebenswelt in den vergangenen Jahren grosse Bedeutung bekommen haben. Da Immunreaktionen auch zu stark ausfallen können und eine Überfunktion des Immunsystems zu Autoimmunerkrankungen führen kann, ist nur eine gute regulierte Immunabwehr gut für die langfristige Gesunderhaltung. Denn was war der Mensch ursprünglich? Er war ein Sammler und Jäger, mit engem Kontakt zu seiner Umwelt, mit viel Bewegung und einer vielseitigen Ernährung. Die »normale« Entwicklung des kindlichen Immunsystems zeigt, dass Ernährung, Bewegung und der Kontakt mit in der Umwelt vorkommenden Keimen positive Stimuli darstellen. Erwachsene sollten diese Rahmenbedingungen einer gesunden Lebensweise aufgreifen und vor allem lernen, dem Schlaf ausreichende Priorität zu geben und den Umgang mit Stress deutlich zu verbessern.

Prof. Dr. Krüger betont, dass es in keinem der angesprochenen Lebensbereiche darum geht, Extreme zu verfolgen. Niemand sollte ein dauerhaft schlechtes Gewissen haben, wenn er sich nicht immer optimal um seine Gesundheit kümmern kann. Es geht um sanfte Anpassungen des Lebensstils in unterschiedlichen Lebensbereichen, die als Gesamtes eine grosse Wirkung haben. Im Hinblick auf Fitness-Aktivitäten wird das besonders deutlich. Die Massenmedien diskutieren immer wieder, welche Trainingsform am besten für die Gesundheit sei. Die wissenschaftliche Sicht ist völlig anders: Der beste Gesundheitssport ist regelmässig und nachhaltig. Es sollten keine langjährigen »Löcher« in der persönlichen Bewegungsbiografie entstehen. Wichtig ist, in jeder Lebensphase ein gewisses Mass an Aktivität beizubehalten – wenn es auch »nur« ein aktiver Alltag ist. Alles in allem: ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Tipps und Möglichkeiten, die Empfehlungen im täglichen Leben umzusetzen.

Prof. Dr. Karsten Krüger, Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance! Mit einem starken Immunsystem gesund durchs Leben, Scorpio Verlag, ISBN 978-3-95803-217-0, Fr. 25.90/€16,00 (D)/ €16,50 (A)