

NEUE STADT FELDBACH

DIE GESUNDHEITSTADT

Ganzheitliche Wege zur Gesundheit

„

„Wie kann ich mein
Immunsystem stärken?“

GESUNDHEITSVORTRAG ZUM NACHLESEN

DDr. Adrian Mathias Moser
Praxis Immunkompetenz

DDr. Adrian Mathias Moser ist Arzt für Allgemeinmedizin in Graz und arbeitet als Präventivmediziner in der Österreichischen Gesundheitskasse und auch in der Privatordination mit dem Schwerpunkt Lebensstil und Gesundheit. In seiner Dissertation beschäftigte er sich mit den Zusammenhängen von Darmflora und Immunsystem in der Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

www.immunkompetenz.at



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Das Land
Steiermark
→ Regionen



 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete. 

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Im Rahmen der Sars-CoV2 Pandemie wurde viel über Risikofaktoren für schwere Krankheitsverläufe von COVID-19 gesprochen. Entzündung der Gefäßinnenseite, eine sogenannte **Endotheliitis** (siehe Abbildung 1), spielt hier eine wichtige Rolle. Doch welche Faktoren begünstigen eine solche Entzündung der Gefäße?

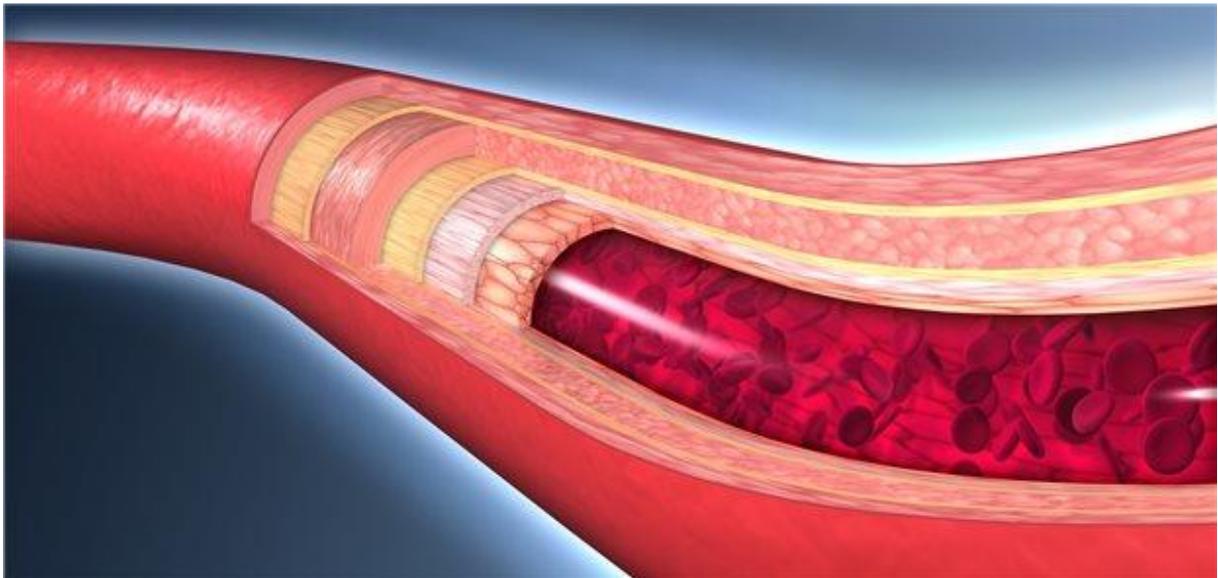


Abbildung 1: Arterie mit ihren Schichten. Innenseite mit dem Kontakt zum Blut wird als Endothel bezeichnet. Risikofaktoren begünstigen eine Entzündung in und am Endothel (Endotheliitis), welche dann für schwere Verläufe von COVID-19 mitverantwortlich sein kann. Die Entstehung von Schlaganfall und Herzinfarkt steht ebenso stark im Zusammenhang mit Entzündungsprozessen des Endothels. (© Sagittaria/stock.adobe.com)

Klassische Risikofaktoren sind Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, falsche Ernährung, Bewegungsarmut und negativer, langanhaltender Stress. Zusätzlich ist die psychosoziale Komponente dieser Risikofaktoren zu nennen, welche sich im Glasgow-Effekt zeigt: die Verteilung dieser Risikofaktoren hängt stark von den sozialen Hintergründen der Bevölkerung ab. Der Glasgow-Effekt bezeichnet hierbei die markant unterschiedliche Lebenserwartung von Menschen in sozial niedrigeren Schichten im Stadtteil Calton in Glasgow (siehe Tabelle 1). In diesem alten Arbeiterviertel gehören massive soziale Probleme zum Alltag und führen dadurch zu einem tödlichen Mix aus schlechter Ernährung, Armut, Arbeitslosigkeit und Missbrauch von Alkohol und Drogen.

Vorerkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes sind weitere Hintergründe für Gefäßentzündungen, wobei diese aber wieder durch obige Risikofaktoren begünstigt werden.

Tabelle 1: Lebenserwartung (Jahre) in Großbritannien und Österreich im Vergleich

Region	Calton (UK)	Großbritannien	Österreich
Männer	53	77	79
Frauen	75	81	84

Zusammenfassend kann man also sagen, dass das Risiko für einen schweren Verlauf einer Sars-Cov2 Infektion abhängig von gängigen Risikofaktoren ist, welche individuell aber auch gesellschaftlich beeinflusst werden können.

Doch auf welche Dinge sollte man genau achten? Wir müssen hier wie oben genannt zwei Ebenen unterscheiden: die **individuelle** und die **gesellschaftliche** Ebene.

Auf individueller Ebene kann man über die klassischen Risikofaktoren reflektieren:

- NIKOTINKARENZ:

Bin ich Raucher? Möchte ich aufhören? Benötige ich Hilfe beim Aufhören?

- ALKOHOLREDUKTION:

Wie oft trinke ich Alkohol pro Woche? Was trinke ich? Warum trinke ich? Benötige ich Hilfe beim Reduzieren?

laut Studien maximal 100 g Alkohol pro Woche, das sind zB 4 große Gläser Bier (a 500 ml) oder 7/8 Wein pro Woche.

- BEWEGUNG:

Mache ich genügend Bewegung? Welche Bewegungsart bereitet mir Freude? Bin ich in der Natur?

Empfehlung:

- Bewegung 3-5 h / Woche unter der Pulsfrequenz 120-140/min in der freien Natur (Berg, Wald)

- muskelstärkende Übungen mehrmals pro Woche (zB Liegestütz, Klimmzüge etc...)

- ERNÄHRUNG:

Koche ich selbst? Esse ich alleine? Wieviel Zeit lasse ich mir beim Essen? Was esse ich? Was trinke ich?

Empfehlung:

mediterrane Ernährung, selbst kochen, mit Familie und Freunden gemeinsam essen:

Gemüse, Salat und Obst in versch. Variationen, Nüsse, Olivenöl, (viele pflanzliche Proteine (zB Amaranth, Quinoa), Omega 3 Fettsäuren aus Fisch/Leinsamenöl, Calcium 1000 mg/ Tag aus pflanzlichen Quellen: Sesam (schwarz), Amaranth,

Quinoa, Paprika Reduktion von tierischen Produkten (weniger und dafür hochqualitativer), slow Carb (Reduktion von banalen Kohlenhydraten wie Zucker, Weißbrot, Kartoffeln, weißem Reis, Nudeln), Vermeidung von Zucker- und Fruktose haltigen Getränken (Wasser trinken)

- Bringen Sie das Fasten in ihr Leben! (nicht für Kinder !). zB mit intermittierendem Fasten (8 Stunden Essenszeit täglich zB von 0900 bis 1700, danach 16 Stunden Fastenphase), oder auch Fastenwochen unter ärztlicher Aufsicht.

Generelle Empfehlungen:

- regelmäßige Saunagänge reduzieren Schlaganfall und Herzinfarkt!
- kalte Duschen stimulieren das Immunsystem und den Stoffwechsel
- regelmäßige Durchführung von Atemübungen und Meditationen verbessern ihre Gesundheit und reduzieren Entzündungsprozesse

Auf der **gesellschaftlichen** Ebene steht der Glasgow- Effekt im Vordergrund. Viele soziale Hintergründe können nur schwer individuell beeinflusst werden. Soziale Ungleichheit schädigt schon im Kindesalter und setzt sich ins Erwachsenenalter fort. Darum sollten hier gesellschaftliche Bemühungen stattfinden um Risikogruppen zu identifizieren und zu unterstützen, rechtliche Rahmenbedingungen zu schaffen und generelle Bildung stark in diese sozial benachteiligten Schichten zu bringen.

BILDUNG IST GESUNDHEIT!