



Naturheilkunde

Der größte Risikofaktor bei einer Virusinfektion ist das Alter. Und der größte Schutz gegen Viren, wie Covid-19, ein starkes Immunsystem. Je älter wir sind, desto schwächer aber wird unser Immunsystem.

Klingt nach Schicksal. Ist es aber nicht.

Was Wissenschaftler gerade entdecken ist, dass wir es selbst in der Hand haben, unser Immunsystem wieder aufzufrischen.

Denn ein verjüngtes Immunsystem hat gleich einen dreifachen Nutzen:

- 1) Es schützt vor Virenattacken.
- 2) Der Verlauf einer möglichen Erkrankung wird deutlich abgemildert.
- 3) Eine Impfung wirkt viel effektiver.

Doch wie lässt sich das Immunsystem stärken? Es sind einfache, aber sehr effektive Dinge, die wir selbst tun können.

Heilmittel Luft

Tropfende Nase – unangenehm, aber nützlich

Gerade im Winter, wenn wir draußen sind, fängt die Nase scheinbar plötzlich an zu laufen. Der Grund: Die kalte Winterluft wird mit jedem Atemzug in der Nase erwärmt. Genau dort, in der Nase, befinden sich sogenannte Flimmerhärchen. Darauf bildet sich eine dünne Schleimschicht. Erreger werden durch sie nach Außen transportiert oder können erst gar nicht in den Körper eindringen. Deshalb läuft uns oft die Nase draußen. Unangenehm, aber nützlich.

Also hilft schon einfaches Atmen in der Winterluft die körpereigene Abwehr zu stärken.

Doch die Frischluft versorgt zusätzlich unseren gesamten Körper mit Sauerstoff, davon profitiert nicht nur das Gehirn, sondern auch die Muskelzellen.

Heilmittel Bewegung

Myokine – die Apotheke in unserem Körper

Mit jedem Schritt werden unsere Muskeln aktiviert, durch diese Aktivierung werden heilsame Botenstoffe gebildet, sogenannte Myokine. Das sind Eiweiße, die sich über die Blutbahnen im ganzen Organismus verteilen. Diese aktivieren die Zellen im Körper, die gefährliche Viren unschädlich machen. Erst vor reichlich 10 Jahren wurden sie entdeckt.

Besonders viele Myokine werden durch Kraft- und Ausdauersport gebildet. An der Sporthochschule Köln untersucht Professor Wilhelm Bloch diese Myokine und ihre Auswirkungen auf das Immunsystem von Sportlern. Er bezeichnet sie gar als körpereigene Apotheke: *„Wenn wir über diese Botenstoffe, die Myokine, Einfluss auf das Immunsystem kriegen – was wir jetzt schon nachweisen können, dann haben wir praktisch Einfluss auf jede Erkrankung.“*

Heilmittel Fasten

Fasten – ein Verjüngungsprogramm für das Immunsystem

Seitdem Christine Kapp-Karczewski vor einem Jahr eine Fastenkur in Bad Elster gemacht hat, um ihre Gelenkschmerzen zu lindern, hat sie gespürt, dass dieser Nahrungsverzicht noch viele andere positive Nebeneffekte hatte: Sie konnte besser schlafen, fühlte sich fitter und ausgeglichener. Seitdem denkt sie oft an diese Zeit zurück, wohl wissend, dass es im normalen Alltag sehr schwer ist, eine dreiwöchige Fastenkur durchzuführen: „*Nee – das geht nicht, das schaffe ich nicht, weiß ich nicht. Das kann ich besser, wenn ich weg bin, aus meiner normalen Umgebung heraus, wenn ich mich so ausgegrenzt habe.*“

Was Christine Kapp-Karczewski aber seit der Kur in Bad Elster in ihren Alltag integriert hat, ist Intervallfasten: „*Eigentlich ist das ja in Mode gekommen, das Intervallfasten. Und dadurch, dass dieses schnelle Essen während der Arbeit nicht gut ist, weil man etwas reinschlingt und es nicht genießen kann, habe ich das dann gleich angefangen. Das zu probieren.*“

Intervallfasten bedeutet, dass man 16 Stunden lang auf Nahrung verzichtet. Das erreicht man, indem man eine Mahlzeit weg lässt oder die drei Mahlzeiten in dem verbliebenen Zeitfenster von 8 Stunden unterbringt.

Vergleicht man „richtiges“ Fasten mit Intervallfasten, stellten Wissenschaftler fest, dass der Effekt auf Stoffwechsel, Gewicht und Stimmung beim Heilfasten stärker ist. Intervallfasten hat nicht so starke Effekte, aber wirkt auf Dauer verlässlich und positiv auf Schlaf, Blutzucker und Stoffwechsel.

Ideal ist eine Kombination aus beiden Fastenarten.

Sogar gegen Coronaviren soll man sich durch Fasten schützen können. So empfiehlt Prof. Andreas Michalsen, der deutsche Naturkundepapst vom Immanuel Krankenhaus Berlin: „Im Sinne der Stärkung des Immunsystems ist es durchaus sinnvoll, **VORBEUGEND** regelmäßiges Fasten durchzuführen, am besten ein modifiziertes Fasten über fünf bis sieben Tage mit einer Kalorienzufuhr von 300 – 600 Kalorien pro Tag.“

Autophagie – ein Recyclingprogramm für die Zellen

Doch egal, ob Heilfasten oder Intervallfasten, in jedem Fall wird im Körper eine Art Recyclingprogramm für Zellen aktiviert, sein Name: Autophagie.

Autophagie ist einer der wichtigen Abwehrmechanismen gegen eine Virusinfektion. Erst 2016 erhielt der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi den Nobelpreis für Medizin für die Entdeckung dieser Wirkweise, in der sich Zellen erneuern und so das Immunsystem verjüngen. In der Zelle sammelt sich im Laufe der Zeit sehr viel Müll an. Bei der Autophagie wird dieser Müll mit einem dünnen Häutchen umschlossen. Danach wird alles in kleine Einzelteile zerlegt. Bruchstücke davon werden zur Energiegewinnung recycelt oder ausgeschieden.

Heilmittel Wasser

Der Gesichtsguss – kaltes Wasser gegen Viren

Eine einfache und effektive Anwendung ist der kalte Gesichtsguss. Das Wasser sollte 16 bis 17 Grad kalt sein. Die kalten Güsse sind ein intensiver Reiz für den Körper. Mund- und Nasenbereich werden kräftig durchblutet, die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien gestärkt. Schrauben Sie dafür den Duschkopf Ihrer Brause ab und lassen Sie kaltes Wasser über ihr Gesicht laufen.

Führen Sie den Strahl zuerst von links nach rechts über ihre Stirn, gefolgt von einer Auf- und Abwärtsbewegung in der rechten Gesichtshälfte, danach folgt die linke Hälfte. Zum Abschluss kreisen Sie mit dem Schlauch über das gesamte Gesicht.

Grünkohl: Superfood für Knochen, Augen und Darm

Kraus, grün und nicht jedermanns Geschmack: Der einheimische Winterkohl ist vor allem aus Eintöpfen mit geräucherter Wurst oder gepökeltem Fleisch bekannt. Das klingt im ersten Moment nicht sonderlich gesund, doch zum Glück eignet sich das Gemüse auch noch für viele andere Zubereitungsarten.

Besonders in Norddeutschland gehört Grünkohl fest auf den Speiseplan. Er gehört zur Familie Brassica Oleracea, also Gemüsekohl, und wird nach dem ersten Frost zwischen Oktober und März geerntet. Die niedrigen Temperaturen verlangsamen den Stoffwechsel der Pflanze. Dadurch wandelt sich mehr Stärke in Zucker um, der Zuckergehalt in den Blättern steigt und der Grünkohl bekommt einen süßlichen Geschmack. Besonders beachtlich ist sein Vitamin-C-Gehalt: Mit 105 Milligramm pro 100 Gramm ist er doppelt so hoch wie bei einer Zitrone. Außerdem enthält er so viel Beta-Carotin wie kein anderes Lebensmittel, als Vorstufe von Vitamin A ist das ein wichtiger Schutz für die Augen und kann sogar Beschwerden bei der gefürchteten Makuladegeneration verbessern. Im Kohl enthaltene Senföle, sogenannte Glucosinolate, sollen Tumorzellen abtöten und so Krebs vorbeugen. Klinische Studien konnten außerdem zeigen, dass die Senföle eine Chemotherapie bei Männern mit Prostatakrebs wirksamer machen konnten. Vitamin E unterstützt den Aufbau der Zellen und sorgt für schöne Haut, Bitterstoffe helfen Magen und Darm bei der Verdauung. Damit die fettlöslichen Vitamine A und E auch vom Körper aufgenommen werden können, sollte der Kohl mit fetthaltigen Nahrungsmitteln wie Öl zubereitet werden. Ein weiteres Plus: Grünkohl enthält fast genauso viel Kalzium wie Milch und sorgt so für starke Knochen und Zähne und kann damit sogar Osteoporose vorbeugen. Schon 200-300 Gramm haben positive Effekte, weshalb der Grünkohl völlig zurecht ein neues Trendgemüse ist.

Vorsicht bei Nierenleiden!

Grünkohl enthält ähnlich wie anderes Gemüse hohe Mengen an Kalium (450 Milligramm pro 100 Gramm). Die Niere ist das Hauptausscheidungsorgan für Kalium. Ist ihre Funktion gestört, kann auch der Kaliumhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten und es kann sich gefährlich viel Kalium im Körper anreichern. Patienten mit einer Nierenerkrankung sollten sich deshalb kaliumarm ernähren und auf Grünkohl eher verzichten.

Gefroren, im Glas oder als Pulver - wann ist der Kohl besonders gesund?

Frischer Grünkohl ist natürlich am gesündesten. Ist seine Erntezeit vorbei, kann man ihn auch tiefgekühlt oder als Konserve im Glas das ganze Jahr über kaufen. Da Grünkohl im Glas schon vorgekocht ist und oft Konservierungsmittel enthält, ist ein Tiefkühlprodukt die gesündere Alternative. Durch das schnelle Einfrieren kurz nach der Ernte bleiben hitzeempfindliche Vitamine wenigstens zum Teil noch erhalten. Auch geschmacklich schneidet die Tiefkühlvariante besser ab.

In Grünkohlpulver oder -kapseln aus dem Bioladen oder dem Reformhaus sind besonders viele der wertvollen Inhaltsstoffe enthalten, doch das schlägt sich leider auch im deutlich höheren Preis nieder. Das Pulver eignet sich als Zutat für Suppen und Smoothies.

Achtung bei rohem Kohl

Auch wenn roher Grünkohl sehr gesund ist, kann er sich mit Verdauungsbeschwerden und Blähungen rächen. Helfen kann es, den Kohl zu massieren. Dazu mit ein paar Tropfen Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und die Blätter mit den Händen kneten. Dadurch werden Zellstrukturen aufgebrochen und der Kohl wird so auch als Rohkost im Salat leichter verdaulich.

Grünkohl mit Pinkel ist nicht jedermanns Sache und noch dazu auch nicht besonders gesund. Zum Glück geht das auch anders. Ernährungsexpertin Nicole Lins mag das Wintergemüse, weil es sich so vielfältig zubereiten lässt. Das ist eins ihrer Lieblingsrezepte:

Vegetarische Grünkohlsuppe für 2 Personen

Zutaten:

300 g Grünkohl
1 Zwiebel oder Schalotte
140 g Suppengemüse Karotte, Sellerie, Lauch
1–2 Kartoffeln nach Belieben
1 EL Butter oder Rapsöl
70 ml Weißwein nach Belieben
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne oder Sojasahne
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise gemahlene Muskat

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und streifig oder würfelig schneiden. Das Suppengemüse waschen, schälen und gleichmäßig klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und große Würfel schneiden. Gemüse im Topf mit der Butter für 6–8 Minuten farblos anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und die Kartoffeln dazugeben.

Die gewaschenen Grünkohlblätter einzeln auf das Brett legen und die Rispe großzügig ausschneiden.

Grünkohl zum Suppenansatz geben und 1 Minute mit Deckel garen, nun die Brühe dazu geben und den Suppenansatz ohne Deckel ca. 10 Minuten leicht wallend weiterkochen.

Die Grünkohlsuppe mit dem Stabmixer aufmixen, Sahne hinzufügen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe nicht mehr kochen!

Anrichten und garnieren. Guten Appetit

Kalorien 318 kcal; Eiweiß 4 g; Fett 27 g; Kohlenhydrate 19 g

Nicht jeder Husten ist Covid19

Noch vor einem Jahr war ein leichter Husten für die wenigsten ein Grund zur Sorge. Gerade zur Erkältungszeit im Winter gehören die laufende Nase, der kratzende Hals oder etwas Husten zum Alltag. Inzwischen hat sich das verändert. Denn wenn ein leichter Husten aufzieht, fragen sich inzwischen die meisten: Ist das schon Corona? Dabei ist Husten nicht nur das Symptom dieser Viruserkrankung, sondern vieler anderer, teils nicht ansteckender Krankheiten. Asthma, COPD, Lungenfibrose oder Mukoviszidose. All diese Krankheiten haben als Symptom: Husten. Corona ist für diese Erkrankten dennoch ein Thema: sie müssen aufpassen, dass sie nicht zusätzlich damit infizieren. Denn eine vorgeschädigte Lunge scheint auch anfälliger für das Virus zu sein.

Husten und Luftnot als Symptom: Die Lungenfibrose

Bei der Lungenfibrose handelt es sich um eine chronische Entzündung des Lungengewebes, wodurch sich dieses verändert. Einmal entzündet, wird das Lungengewebe schließlich vom Körper in Bindegewebe umgewandelt. Dieses vermehrt sich zwischen den Lungenbläschen und den feinen Blutgefäßen, die den Sauerstoff aus den Lungenbläschen in die Blutbahn leiten. Dieses Bindegewebe verhärtet und vernarbt (fibrosiert) mit der Zeit. Die Folge: eine verminderte Lungenkapazität.

Der Fall: Albert Kubik

Wir haben Albert Kubik begleitet, der an einer Lungenfibrose erkrankt ist. Als er zu seinem Kontrolltermin in die Pneumologie der Universitätsklinik Magdeburg kommt, fallen ihm schon die paar Meter zum Arztzimmer sichtlich schwer. Er kann nur mühsam atmen, braucht ständig zusätzlichen Sauerstoff, weil seine Lunge nicht mehr genug Bläschen hat. Sein behandelnder Arzt, Professor Jens Schreiber, weiß, was den Betroffenen am meisten zu schaffen macht: *„Das Hauptsymptom ist Luftnot, aber bei einem Teil der Patienten ist es auch ein sehr quälender Husten, die Patienten können nichts abhusten.“*

Der Auslöser? Häufig unbekannt

Für die Lungenfibrose gibt es viele mögliche Ursachen: Allergien, Schadstoffe, Entzündungen im Körper. Allerdings ist nur bei der Hälfte der Patienten klar, was die Vernarbungen auslöst. In einer Computertomographie (CT) allerdings lassen sich die Narben genau identifizieren, sagt Prof. Schreiber: *„Man sieht auf einem Bild der Lunge dann oft Striche, das sind die Narbenstränge, die die Bindegewebsvermehrung darstellen und die das Lungengewebe im wesentlichen geschädigt und zerstört haben. Der sogenannte Gasaustausch, das heißt der Transport von Sauerstoff durch die Lungenbläschen wird dadurch eingeschränkt.“*

Hustenreiz und Luftnot sind die Folge. Der Hustenreiz lässt sich mit Medikamenten lindern. Das vernarbte Lungengewebe aber kann nicht regenerieren. Nur der weitere Abbau kann gestoppt werden. Deswegen muss die Lungenfunktion im Krankenhaus regelmäßig überprüft werden:

„Ich hab mir gerade die Lungenfunktion angeschaut, das ist konstant geblieben. Sie ist nicht gut - das wissen Sie ja -, die wird auch nicht wieder in Ordnung, aber sie ist nicht schlechter geworden, und das ist eine positive Aussage. Das ist das, was man bei der Krankheit erreichen kann“, teilt Professor Schreiber seinem Patienten mit.

Der Alltag mit einer Lungenfibrose

Albert Kubik hat seinen Alltag auf die verminderte Lungenfunktion eingestellt. Alles dauert etwas länger. Aber er weiß, wie er mit den Einschränkungen zu recht kommt. So quält ihn der Husten immer zu gleichen Zeit - er bleibt dann einfach zu Hause: *„Das hab ich meistens vormittags, früh. Da hab ich hier Tabletten, die betäuben so ein bisschen den Halsbereich. Das hilft einigermaßen, hilft gegen den Hustenreiz.“*

Auch die Ursache für seine Lungenfibrose ist nicht bekannt. Er weiß aber, dass es schon bei der Musterung zum Wehrdienst Auffälligkeiten gab. Lange hatte er keine Symptome und ein normales Leben. Verschlechterungen und Luftnot kamen erst in den letzten zehn Jahren. Seit einer Lungenentzündung braucht er nun ständig Sauerstoff und kommt kaum noch die Treppen zu seiner Wohnung hinauf: *„Wenn ich Einkaufen gehe dann hole ich nur die Menge, die ich tragen kann. Da muss ich eben den nächsten Tag noch mal gehen. Das ist aber nicht schlimm, da bleibe ich in Bewegung, das ist auch wichtig für mich.“*

Das tägliche Training kostet Kraft und Überwindung – ist für ihn aber essenziell. So hofft Albert Kubik, noch möglichst lange seinen Alltag alleine bewältigen zu können. Darüber hinaus merkt man: Trotz seiner Erkrankung hat sich Albert Kubik seine positive Lebenseinstellung bewahrt.

Mukoviszidose: In Corona-Zeiten vom Busfahrer stehen gelassen

Auch Mukoviszidose gehört zu den Lungenkrankheiten, bei denen Erkrankte viel Husten müssen, weil sich ständig zähflüssiger Schleim in der Lunge bildet. Die Krankheit geht auf einen

Gendefekt zurück und ist nicht ansteckend. Doch das ständige Husten wird – in Zeiten von Corona – für die Betroffenen zum Problem. Hauptsache Gesund hat sich dazu mit dem Vorsitzenden des Mukoviszidose e.V., Stephan Kruip, unterhalten. Stephan Kruip ist selber an Mukoviszidose erkrankt.

In Corona-Zeiten haben viele Angst, sich anzustecken. Werden Sie gemieden, wenn Sie husten müssen?

Wenn Mukoviszidose-Kranke einen Husten-Anfall kriegen, dann klingt das sehr besorgniserregend. Wenn mir in der S-Bahn jemand gegenüber saß, ist es schon immer vorgekommen, dass derjenige sich dann lieber weggesetzt hat. Das Husten können wir auch nicht unterdrücken. Seit der Pandemie haben wir durch das Husten schon mehr Probleme, das kann man so sagen. Ein Patient hat mir berichtet, dass er an der Bushaltestelle stand und vor dem Einsteigen nochmal Husten musste. Da machte der Busfahrer die Tür vor seiner Nase zu und meinte, dass er kein Corona im Bus haben möchte und hat ihn stehen gelassen. Wir haben jetzt schon T-Shirts gedruckt auf denen steht: „Keine Angst, Ich huste, weil ich Mukoviszidose habe“ und hoffen, dass die Message ankommt.

Dabei sind Mukoviszidose Patienten ja eigentlich selber Risikopatienten, was eine Corona-Infektion angeht...

Das stimmt, viele sind deswegen seit Beginn der Pandemie auch sehr isoliert und meiden die Öffentlichkeit, wann immer es geht, aus Selbstschutz. Statistisch scheinen wir gar nicht so sehr betroffen. Das liegt allerdings am Alter, weil fast kein Mukoviszidose-Patienten älter als 60 Jahre wird. Wenn man sich z.B. die 30-Jährigen anschaut, dann hat ein 30-Jähriger mit Mukoviszidose ein deutlich höheres Risiko, schwer an Corona zu erkranken, als ein 30-Jähriger ohne Vorerkrankung.

Ist diese Pandemie ein „Worst-Case-Szenario“ für Mukoviszidose Erkrankte?

Natürlich müssen wir uns besonders gut vor diesem Virus schützen. Allerdings mussten wir schon immer besonders auf Infektionsschutz achten, auch vor Grippe oder anderen Viren, die für uns einfach sehr gefährlich sind. Deswegen profitieren wir davon, dass jetzt die Bevölkerung allgemein sehr auf Hygiene achtet. Wenn ich früher auf Tagungen keine Hände geschüttelt habe, ist das oft auf Unverständnis gestoßen. Das hat sich jetzt auf jeden Fall geändert.

„Hauptsache Gesund“-Journal Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg
Prof. Andreas Michalsen, Berlin

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 28.01.2021: Corona, NutriScore, Medikamente