

Winterfahrplan Gesundheit

♥ Um welche Organe Sie sich
jetzt kümmern sollten

VORSORGE. Ziehen Sie jetzt Ihren dicksten Pulli an – und am besten erst nächsten April wieder aus. Denn Omi hatte recht: Wer die Nieren bedeckt, kommt ohne größere Infekte durch den Winter. *Wir verraten, was Sie sonst noch tun können, um Ihre Organe in den kommenden Monaten bei Laune zu halten.*

TEXT Marion Genetti
FOTOS Getty Images

30 Minuten Mittagsschlaf täglich reduzie- ren das Risiko für Herz- Kreislauf- Erkrankungen.

Zwischen Oktober und März ist es nicht der tägliche Apfel, sondern der tägliche Spaziergang, der den Weg zum Arzt überflüssig macht. Behaupten jedenfalls Mediziner. Denn egal, ob ein winterliches Stimmungstief, ein gestresstes Herz oder eine gereizte Blase: Unsere Organe wollen Bewegung, um gesund zu bleiben. Und frische Luft. Aber bevor Sie die Tür hinter sich zumachen, vergessen Sie Ihre Haube und das Wollleiberl nicht, denn Ihr Körper will es zugleich mög- lich warm haben, vor allem unten herum.

GESUNDHEIT! Wenn Sie jetzt noch das Powergetreide Quinoa zur Serotoninproduktion und grüne Smoothies zur Leberentgiftung in Ihren Speiseplan aufnehmen und bei regelmäßigen Dampfbädern Ihre Lungen von Bakterien reinigen, lässt Sie die nächste Krankheitswelle bestimmt kalt. Für uns haben Fachärzte für Innere und Allgemein-Medizin, Pflanzenkunde, Ernährungswissenschaften, Psychosomatik und Dermatologie jede Menge Gesundheitstipps auf Herz und Nieren geprüft. Damit Sie fit durch den Winter kommen! —

10

Oktober

Die Blase

WARUM SIE JETZT ANFÄLLIG IST: Die Blase ist schon ein ziemliches Sensibelchen. Bei ein bissl Stress oder kaltem Gegenwind streikt sie schnell. Die Folge: Blasenentzündung – oder eine Reizblase. Rund 50 Prozent aller Frauen erfahren das mindestens einmal am eigenen (Unter-)Leib. Und ist die Blase erst beleidigt, kann daraus schnell eine chronische Verstimmung werden. Deshalb bei Laune halten und vor allem warm, besonders jetzt im Herbst. Andreas von Pein, Internist und Leiter der *Klinik für Psychosomatik* in Bad Dürkheim, weiß: „Das Hohlorgan Blase reagiert besonders empfindlich auf das Auskühlen des Unterleibs und der Füße.“

WIE SIE IHR JETZT HELFEN: Der Mediziner bestätigt, was Oma schon immer gepredigt hat: dicke Socken, warme Unterhosen und ein Wollleibchen beugen Blasenbeschwerden vor. Auch abendlich ansteigende Fußbäder helfen: Danach schlafe man nicht nur wie ein Baby, sagt Christian W. Engelbert, Leiter der *Praxis für Integrative Medizin* in Berlin, sondern steigere damit auch die Abwehrkräfte. Netter Nebeneffekt: Bereits bestehende Krampfbeschwerden werden gemildert. Kleine Wunder bewirkt laut dem Experten auch das Einreiben der Nieren- und Blasenregion mit wärmender Kupfer- salbe aus der Apotheke. Wer zudem viel trinkt, etwa entzündungshemmen- de und harntreibende Tees aus Bärentraubenblättern, Schachtelhalm oder Schafgarbenkraut sowie Preiselbeersaft, gebe Bakterien keine Chance. Wer auf Nummer sicher gehen will, entsäuert den Urin mit einer Basen-Kur aus dem Reformhaus. So hat Ihre Blase erst gar keinen Grund, sauer zu werden.

10

November

Das Gehirn

WARUM ES JETZT ANFÄLLIG IST: Er be- ginnt mit kalten Füßen an Allerheiligen und endet schon einmal mit einer ausgewachse- nen Winterdepression. Ja, dieser Monat ist so schlecht wie sein Ruf. „Zu wenig Licht, zu wenig Bewegung und damit zusammen- hängend zu wenig freigesetzte Glückshor- mone – die einfache Formel für Niederge- schlagenheit, Problemgrübeln und ein nicht zu stillendes Schlafbedürfnis“, erklärt Psy- chosomatik-Experte von Pein. Einen großen Teil der Schuld tragen die Gute-Laune- Ma- cher Serotonin und Melatonin, die sich jetzt in den Winterschlaf verabschiedet haben.

WIE SIE IHM JETZT HELFEN: So weit, so bekannt. Was kaum einer weiß: Es gibt mit L-Tryptophan eine Aminosäure, die dem Faulenzer Serotonin noch mal so richtig einheizt. Der Helfer wird durch (Cashew-) Nüsse, Bohnen, aber vor allem durch die Power-Getreide Amaranth und Quinoa auf- genommen. Einziger Wermutstropfen: Dem L-Tryptophan fehlt es an Durchsetzungsver- mögen. Solange andere Aminosäuren an der Blut-Hirn-Schranke stehen, stellt es sich immer hinten an.

Auch dafür gibt es eine Lösung: Bewe- gung. Sind die anderen Aminosäuren für den gesteigerten Energiebedarf im Einsatz, kann das L-Tryptophan zum Serotoninauf- bau ins Gehirn schlüpfen. Wem die Kraft für einen Gesundmarsch oder -lauf fehlt, setzt sich stattdessen am besten in die künstliche Sonne, rät Experte von Pein: „Speziell ent- wickelte Lampen haben dieselbe spektrale Zusammensetzung wie natürliches Son- nenlicht und eine mindestens zehnfache Intensität normaler Zimmerbeleuchtung.“ Vorbeugend angewandt, könne die Licht- therapie bei vielen Betroffenen einen de- pressiven Rückfall verhindern.

Ebenfalls hilfreich für den Hausge- brauch: das mittlerweile von der Wissen- schaft anerkannte Johanniskraut, das posi- tiv auf die Botenstoffe im Gehirn wirkt. Und wenn wir schon bei organischen Antidepres- siva sind: Studien haben ergeben, dass tieri- sches Fett depressiv macht und pflanzliches glücklich. Dafür haben spanische Forscher über zehn Jahre 12.000 Frauen und Männer beobachtet. Tatsächlich wiesen die Patien- ten, die am meisten Olivenöl zu sich nah- men, ein um zwanzig Prozent verringertes Risiko auf, eine Depression zu entwickeln. Dagegen steigerte es sich bei Personen, die viel Butter aßen, um dreißig Prozent. Es ist also gar nicht wurst, was Sie essen!

10

Dezember

Das Herz

WARUM ES JETZT ANFÄLLIG IST: Unse- re Pumpe ist kein Fan christlicher Festta- ge. Kekse, Glühwein, vorweihnachtlicher Einkaufsstress setzen dem Muskel gehörig zu. Denn: Je mehr Giftstoffe und Stress- hormone im Blut zirkulieren, um so kräf- tiger und häufiger muss es schlagen, um den Müll wieder loszuwerden. Was Sie tun können, um es wieder auf Schmuse-Kurs zu bringen? Richtig atmen. Mediziner wie Yogis sind sich einig: „Je länger Atempau- sen sind, umso mehr sinkt die Herzfre- quenz ab und die Lebenserwartung steigt“, sagt Internist Andreas von Pein.

WIE SIE IHM JETZT HELFEN: Bevor Sie voreilig Ihr Workout canceln: Die sport- liche Betätigung erhöht zwar vorüberge- hend die Herzfrequenz, auf längere Sicht gesehen wird sie bei regelmäßiger Bewe- gung jedoch langsamer. Eine Pulsuhr kann helfen, den idealen Rhythmus zu finden. Auch sonst gilt es jetzt, Tempo rauszuneh- men. Legen Sie sich dafür aufs Ohr – tags- über. Eine Untersuchung der *University of Athens Medical School* zeigte: Regelmä- ßiger Mittagsschlaf reduziert das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, um 30 Prozent. Eine halbe Stunde reicht.

Christian W. Engelbert, Spezialist für Traditionelle Europäische Medizin, schwört obendrein auf die kräftigende Heilpflanze Weißdorn. „Eine Kur aus Trop- fen oder Tabletten unterstützt das Herz in seiner täglichen Arbeit, besonders nach Infekten und anderen Krankheiten sowie bei langsam nachlassender Leistung.“ Bei Stress empfiehlt der Mediziner beruhi- gendes Lavendelöl: Einmassiert über der Reflexzone des Herzens, die auf der linken Brustkorbseite liegt, entspannt es spürbar.



„Die feucht-fröhliche und stressige Vorweihnachtszeit setzt unserer Pumpe gehörig zu.“

„Tierisches Fett macht depressiv, pflanzliches Fett macht glücklich.“

10

Jänner

Die Leber

WARUM SIE JETZT ANFÄLLIG IST: Die fetten Monate sind vorbei, jetzt wird abgespeckt oder zumindest entgiftet. Beim Abbau der toxischen Substanzen von Alkohol, Fett, Nikotin, Koffein, aber auch durch Pestizide und Schadstoffe in der Luft entstehen Zellgifte, die die Leberzellen schädigen können. Erkennt wird das meist spät: Da durch die Leber keine Nervenfasern verlaufen, leidet sie stumm. Doch es gibt Zeichen, die auf eine Überlastung hindeuten können: eine rote Erdbeerzunge, Nasenbluten und stecknadelkopfgroße Punkte an verschiedenen Stellen des Körpers.

WIE SIE IHR JETZT HELFEN: Zum Glück ist die Leber ein ausgesprochen regenerationsfähiges Organ. Kaufen Sie ab sofort keine Lebensmittel, die mit Pestiziden belastet sind, oder Fertiggerichte, die viele schwer verdauliche synthetische Zusätze enthalten. Beim Entgiften setzt Experte Engelbert auf Bittermittel wie einen Kräuter-Mix namens Bitterkraft, in der unter anderem Wermut enthalten ist. Bereiten Sie zudem täglich einen grünen Smoothie aus Kräutern wie Mariendistel, Artischocken und Löwenzahn oder grünem Blattgemüse gemixt mit Obst zu, denn Chlorophyll fördert die Ausleitung von Schwermetallen und Pestiziden. Und wenn Sie Ihren „kleinen Ofen“, wie die Leber im Russischen bezeichnet wird, noch warm halten, ist er wieder ganz auf Ihrer Seite. Olaf Koob, Autor von *Wenn die Organe sprechen könnten*, unterstützt den nachtaktiven Schwerarbeiter gerne so: „Die Leber liebt Süßes. Ein Löffel Honig als Betthupferl lässt sie ihre Spätschicht besonders gut durchhalten.“



„Singen, tiefes Seufzen und lautes Brüllen stärken die Lunge.“

10

Februar

Die Lunge

WARUM SIE JETZT ANFÄLLIG IST: Am Mythos, dass kalte Außentemperaturen den Lungen schade, ist für Menschen ohne Vorbelastung nichts dran. Aber: Je kälter die Luft, desto unangenehmer wird es, da der Reiz auf Bronchien, Schleimhäute und Lungengefäße zunimmt. Im schlimmsten Fall verkrampfen diese. „Und ist das Immunsystem geschwächt, kann unser Atmungsorgan eindringende

Bakterien, Viren und Pilze nur schwer abwehren“, sagt Internist Andreas von Pein.

WIE SIE IHR JETZT HELFEN: Sein Rat: viel trinken, um den Hustenreiz zu fördern und die Eindringlinge nach draußen zu befördern. Und die Gefäße mit heißem Dampf durchspülen, in der Dampfsauna oder der Dusche. In einer US-Studie wurde zudem belegt: Nachmittags bringt

die Lunge mehr Leistung – also trainieren Sie lieber später am Tag! Allgemeinmediziner Olaf Koob ist davon überzeugt, dass unsere Lungen anfällig für Infekte sind, weil wir zu flach atmen. „Atmen Sie daher fünf Minuten täglich tief in den Bauchraum ein und öffnen Sie den Brustkorb bewusst.“ Experte von Pein wiederum setzt auf die lungenstärkende Wirkung von Singen, Seufzen und Brüllen.

10

März

Die Haut

WARUM SIE JETZT ANFÄLLIG IST: Stark vergrößert sähe unser größtes Organ jetzt möglicherweise aus wie ein von Dürre gezeichneter Landstrich. Da trockene, wintergeschädigte, raue Haut u. a. auf einen Mangel an Lipiden zurückzuführen ist, können ungesättigte Fettsäuren (Avocados, Nüsse, Samen) dem Organismus von innen wieder auf die Beine helfen.

WIE SIE IHR JETZT HELFEN: Milch und Milchprodukte wie Topfen oder Joghurt enthalten zudem viel Vitamin A – das braucht der Körper jetzt für den Aufbau der Oberhaut. Auch vor der ersten Frühlingssonne sollten Sie Ihre Haut schützen. Mit Karotten etwa, reich an Beta-Carotin, das die Lichtverträglichkeit der Haut fördert. Ernährungsmediziner und Dermatologe Christoph Skudlik empfiehlt auch Zitrusfrüchte wie Orangen oder Grapefruits. „Das enthaltene Vitamin C schützt vor Zellschäden und strafft das Bindegewebe.“ Achten Sie außerdem auf Eisen, denn: „Bei Mangel trocknet die Haut aus und wird spröde.“ Ein wertvoller Lieferant ist (mageres Rind-)Fleisch, Vegetarier greifen zu Hülsenfrüchten, Kräutern und Sprossen. Zur streichelzarten Hülle verhelfen laut Olaf Koob hochwertige Öle. Sie wärmen und durchbluten die Haut. Wichtig: Die Flüssigkeit auf die nasse Haut auftragen oder in feuchten Händen verreiben, denn nur so kann sie emulgieren und direkt eindringen. „Aber“, warnt der Mediziner: „Finger weg von mineralischen Ölen oder minderwertigen Duschgelen, die die Haut entfetten und zusätzlich austrocknen.“

