

Reden wir über Immunität

Während chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes mittlerweile 7 der 10 häufigsten Todesursachen der Welt belegen, befinden sich Infektionskrankheiten auf den Plätzen 4 und 7.

Nach Angaben der WHO ist die

4. häufigste Todesursache

eine **Lungenentzündung oder Atemwegsinfektion**

einschliesslich der Grippe (Influenza), die im Jahr 2019 insgesamt 2,6 Mio. Menschenleben kostete.

Die siebthäufigste Todesursache, die in den letzten zehn Jahren aufgrund verbesserter sanitärer Verhältnisse in den meisten Ländern sogar am stärksten zurückgegangen ist, sind Durchfallerkrankungen.

Covid-19 Todesfälle sind in dieser Statistik nicht enthalten, aber es ist wichtig zu sehen, dass Atemwegserkrankungen (virale und bakterielle Erkrankungen der Lunge) seit jeher eine der führenden Todesursachen weltweit sind. Es ist wichtig zu verstehen, wie Sie sich besser vor einem schlechten Ausgang bei infektiösen Atemwegserkrankungen schützen können.

Wussten Sie schon, dass...

- Die **Wahrscheinlichkeit**, dass Sie sich eine Erkältung oder eine andere Infektionskrankheit einfangen, **viel grösser** ist, wenn Ihr Körper ein **gesundheitliches Problem** oder eine Schwäche aufweist? Ein schlechter Ausgang bei Infektionskrankheiten ist nicht so zufällig, wie er scheint.
- **Stress**, sowohl körperlicher als auch emotionaler Art, sich sehr negativ auf das Immunsystem auswirken kann und Sie anfälliger für Infektionskrankheiten macht und die Bekämpfung der Infektion erschwert?
- **Antibiotika** Ihnen helfen können, eine bakterielle Infektion zu bekämpfen, aber NICHT wirksam gegen Viren wie Influenza und Covid19 sind, es sei denn, es haben sich sekundäre (bakterielle) Infektionen eingestellt?
- In den letzten zehn Jahren eine Reihe wissenschaftlicher Studien durchgeführt wurden, die zeigen, dass ein optimaler **Vitamin-D-Spiegel** im Blut vor allen Arten von Infektionskrankheiten schützen kann? **Vitamin D** wirkt im Körper eher wie ein Hormon und reguliert viele andere Prozesse. Dies erklärt, warum die Erkältungs- und Grippezeit in der Regel in die Wintermonate fällt, wenn man sich weniger der Sonne aussetzt, da **Vitamin D** in der Haut gebildet wird, wenn man sich der Sonne aussetzt.



Immunität bedeutet, dass man gegen eine Infektionskrankheit geschützt ist.

10 Wege um gesund zu bleiben

1. Optimieren Sie Ihren **Vitamin-D-Spiegel**. Lebensmittel wie fetter Fisch (Lachs, Makrele, Forelle), Eier und Pilze können helfen, aber vor allem in den Wintermonaten müssen Sie möglicherweise ein Ergänzungsmittel einnehmen.



3. Essen Sie mehr Obst und Gemüse, je grösser die Vielfalt, desto besser. Kennen Sie die Redewendung "**Essen Sie jeden Tag einen Regenbogen**"? Die farnefrohen Obst- und Gemüsesorten sind in der Regel die mit den meisten Nährstoffen.

5. Trinken Sie täglich viel reines **Wasser** und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.



7. **Pflegen Sie soziale Kontakte**, aber auf sichere Art und Weise! Soziale Kontakte sind extrem wichtig, um Ihren Stresspegel zu senken. Gemeinsam draussen, ist während dieser Pandemie sicherer als ein Treffen drinnen. Und Telefon oder Video ist immer sicher. Pflegen Sie Ihre Beziehungen, um Ihre Gesundheit zu verbessern.



9. Gehen Sie raus an die **frische Luft**, am besten in die Natur. Ein Tapetenwechsel und etwas Bewegung - selbst in Form von einem Spaziergang - für 10-15 Minuten pro Tag können Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit helfen.



2. Behandeln Sie Ihre **Grunderkrankungen** wie Übergewicht, Prä-Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck usw.

4. **Schlafen** Sie ausreichend. Das bedeutet für die meisten Menschen 7-8 Stunden pro Nacht in einem dunklen, ruhigen Raum.



6. **Lassen Sie sich mit einem der Coronavirus-Impfstoffe impfen**, sobald diese verfügbar sind. Befolgen Sie die örtlichen Richtlinien zum Tragen einer Maske, vor allem wenn Sie keinen Abstand zu anderen Personen einhalten können.

8. Holen Sie sich bei Bedarf **verhaltensmedizinische Unterstützung**. Es ist wichtig, dass Sie sich an Ihren Gesundheitsdienstleister wenden, wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Situation zu bewältigen.



10. **Bewegen Sie sich** jeden Tag, um Ihren Körper und Ihren Geist gesund zu halten. Wenn Sie die meiste Zeit des Tages sitzen, kann das stündliche Aufstehen Ihre Gesundheit unterstützen.



Denken Sie daran, dass Sie immer Ihren Arzt fragen sollten, welche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel für Sie geeignet sein könnten. Letztendlich sind Sie aber selbst für Ihre Gesundheit verantwortlich.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.