



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 12. Februar 2015

Grippewelle im Anmarsch? Gute Abwehr!

Der Rummel um die Grippewelle hat begonnen. Wie immer soll auch in diesem Jahr mit einer hohen Erkrankungsrate zu rechnen sein, denn laut Robert-Koch-Institut wechseln sich starke und schwache Grippewellen ab. Die herkömmliche Empfehlung ist die Grippeimpfung, deren Schutz nach zehn bis vierzehn Tage einsetzen soll. Aber jetzt noch schnell zur Impfung zu gehen könnte riskant sein. Die Ansteckungszeit einer „echten“ Grippe dauert Stunden bis drei Tage. Sollte sich eine Person bereits infiziert haben, dies aber noch nicht weiß, kann eine Impfung gerade in dieser Zeit gefährlich werden. Denn für Impfungen gilt im Allgemeinen, dass nur dann geimpft werden sollte, wenn der Mensch gesund ist.

Ich empfehle meinen Patienten natürlichen Schutz, indem sie ihr in den letzten Monaten durch üppiges Feiern, hohen Alkoholkonsum oft gepaart mit körperlicher Trägheit und zu wenig frischer Luft vernachlässigtes Immunsystem stärken. Nicht zu vergessen, dass seit Monaten ein UV-Index kleiner als 3 herrscht, der unserem Körper nicht erlaubt durch Sonnenstrahlen das Hormon Vitamin D zu bilden, welches extrem wichtig für unser Immunsystem ist. In jeder unserer 80 bis 100 Billionen Körperzellen sind Rezeptoren für diesen Mikronährstoff vorhanden, damit die Zellen bestmöglich funktionieren können. Ich empfehle daher die tägliche Einnahme von 3000 I.E. Vitamin D. Oder noch besser, Sie lassen sich den 25-OH-D3-Wert vor der Einnahme im Blut bestimmen.

Frische selbst zubereitete grüne Säfte oder grüne Smoothies sollten gerade jetzt in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden. Ebenso Kohlge-

müse, das Sie in dieser Jahreszeit mit ausreichend Vitamin C versorgt und Pflanzen mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen wie Radicchio, Chicorée, Rucola, Endiviensalat, Blumenkohl, Artischocken, Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, oder Zitronen. Bei Getreide sollten Sie Amaranth und Hirse bevorzugen, bei Gewürzen Ingwer, Pfeffer und Kardamom. Küchenkräuter wie Thymian, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Estragon, Lorbeerblätter, Sauerampfer und Salbei unterstützen ihre Leber bei der Erholung. Fettige Speisen sollten Sie jetzt möglichst reduzieren.

Zusätzlich tut Abhärtung gut. Nach der nicht zu warmen Dusche eignet sich das am besten 3-minütige kalte Abduschen ideal dazu gute Reize für das Immunsystem zu setzen. Zugleich sorgt es ein wenig für die Reduzierung der durch die Winterzeit zu vielen Kilos. Denn durch Kältereize wirft der Körper die Fettverbrennungsöfen im braunen Fett an und produziert Hitze um die Körperoberfläche zu wärmen. Aber nicht nur der Fettverbrennungsstoffwechsel wird aktiv. Die Haargefäße erweitern sich, Giftstoffe werden herausgespült, sauerstoffreiches Blut belebt Ihre Organe und die Drüsen Ihres endokrinen Systems produzieren wertvolle Hormone.

Alle diese Maßnahmen helfen Ihnen, der Grippewelle dieses Jahr auf natürliche, gesunde Weise aus dem Weg zu gehen.

Ihre

Dr. Petra Bracht