

Tipps, um möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen

Wie man sein Immunsystem bei der Arbeit unterstützen kann

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und damit steigt auch das Risiko einer Erkältung. Auch wenn diese Infektionen bei Menschen ohne Risikofaktoren meist harmlos sind, so sind sie für den einzelnen dennoch eine Beeinträchtigung der Lebensqualität und für die Wirtschaft eine beträchtliche Belastung durch vermehrte Krankheitstage.

Im Folgenden daher ein paar Tipps, die Ihnen hoffentlich die ein oder andere Erkältung ersparen.



Das Immunsystem

Das Immunsystem ist eines der komplexesten Systeme des Organismus. Es arbeitet für uns rund um die Uhr, an allen Tagen der Woche, um Krankheitserreger unschädlich zu machen.

Es ist in der Lage neue und schon bekannte Erreger zu bekämpfen, wobei die Bekämpfung von bekannten Krankheitserregern schneller geht. Das ist auch der Grund, warum Kleinkinder häufig und ältere Erwachsene immer seltener erkältet sind. Tatsächlich nimmt die Anzahl an Erkältungen pro Jahr bis ins hohe Alter stetig ab, um dann wegen der Vergreisung des Immunsystems wieder anzusteigen.

Oft ist das Immunsystem so schnell, dass man gar nicht merkt, dass der Körper neben seinen sonstigen Aufgaben einen Abwehrkampf führt (Stille Feiung). Falls es mal länger dauern sollte und die Erreger vorrübergehend die Oberhand gewinnen, entwickeln wir Symptome und fühlen uns krank.

Entscheidend dafür ob wir krank werden, ist der Zustand des Immunsystems und die Erregermenge.

Wir können durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement unser Immunsystem unterstützen und durch hygienische Maßnahmen die Erregermenge reduzieren.

Warum ist Ernährung so wichtig, um gesund zu bleiben?

Die Forschung der letzten Jahre hat immer mehr Zusammenhänge zwischen einer unausgewogenen Ernährung und chronischen Krankheiten wie z. B. Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten aufgedeckt. Damit die Abwehr optimal funktionieren kann, müssen bestimmte Vitamine und Mineralstoffe stets in ausreichender Menge verfügbar sein. Wird der Körper nicht optimal versorgt, kann dies zu Beeinträchtigungen der Immunabwehr führen. Auch die aufgenommene Energiemenge bzw. das Körpergewicht können das Immunsystem beeinflussen.

Die Faustregel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt vor, fünf Portionen Obst oder Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Diese sind in der Regel reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. ‚An Apple a day keeps the Doktor away‘, heißt es häufig. Besonders Vitamin C ist bekannt dafür, das Immunsystem zu stärken. Sowohl Obstsorten wie Kiwi, Orange und Zitrone als auch Gemüse wie Brokkoli und Paprika gelten in dieser Hinsicht als reichhaltige Lebensmittel. Wer sein Immunsystem über die Ernährung

stärken möchte, kommt auch um die B-Vitamine nicht herum. Linsen, Spinat, Bohnen oder Kohl, aber auch Eier, Fleisch und Fisch sind reich an Vitamin B. Auch die Spurenelemente Eisen und Zink sind wahre Immun Booster und beispielsweise in Kichererbsen, Hirse, Pistazien (Eisen) sowie Haferflocken, Nüssen und Kürbiskernen (Zink) enthalten. (siehe auch: Kundeninformation Gesunde Ernährung Immun Booster – Lebensmittel, die gesund halten)

Neben der physischen Bedeutung haben einige der oben genannten Nahrungsbestandteile auch eine wichtige Rolle bei der seelischen Gesunderhaltung. B-Vitamine sind im Rahmen des Energiestoffwechsels wichtig für die Leistungsfähigkeit und ein Mangel kann Müdigkeit und sogar leichte Depressionen bewirken. Vitamin-C, Zink und Selen sind wichtig für die Bildung von Serotonin, einem Glückshormon.

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch eine ausreichende Trinkmenge. Feuchte, gut durchblutete Schleimhäute sind weniger leicht zu infizieren als trockene.

Psyche und Gesundheit

Dass akuter und chronischer Stress das Immunsystem schwächen ist ausreichend belegt und hinreichend bekannt. Entwickeln Sie daher für sich ein Konzept, um mit Stress umzugehen. Pauschale Rezepte gibt es hier leider nicht. Bei Bedarf können Sie jedoch den Betriebsarzt oder psychologisch geschultes Personal um Rat fragen.

Schlaf

Schlafmangel und mangelhafte Schlafqualität beeinträchtigen das Immunsystem. Achten Sie daher auf eine ausreichende Schlafzeit und -qualität.

Bewegung und Gesundheit

Dass Bewegung u.a. vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Rückenschmerzen wirkt, ist allgemein bekannt. Regelmäßige Bewegung stärkt jedoch auch das Immunsystem. So hat man festgestellt, dass regelmäßiger moderater Sport, am besten an der frischen Luft, das Erkältungsrisiko reduziert. Aber Achtung: bei zu intensiver Belastung ist das Gegenteil der Fall, der Körper ist geschwächt und das Erkältungsrisiko steigt wieder.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen im Erwerbsalter jede Woche 150-300 Minuten in moderater Intensität aktiv zu sein, alternativ reicht auch die Hälfte der Zeit bei höherer Intensität: z.B. Joggen, Tennis oder sportliches Radfahren- alle Aktivitäten, bei denen man ins Schwitzen kommt.

Beispiele für moderate Intensität sind Tanzen, zügiges Spazierengehen, (Nordic)-Walking oder entspanntes Radfahren. Hierzu zählen auch Tätigkeiten im Haushalt. Welche Betätigung man genau wählt, ist weniger relevant, jede Bewegung zählt, z.B. kann es sich auch um Holzhacken oder Gartenarbeit handeln.

Angemessene Kleidung

Halten Sie sich in der kühlen Jahreszeit durch angemessene Kleidung warm. In vielen europäischen Sprachen gibt es einen sprachlichen Zusammenhang zwischen niedriger Temperatur und dem Namen der Erkrankung

„Erkältung“. Die wissenschaftliche Theorie dazu ist, dass bei kalten Temperaturen die Schleimhäute schlechter durchblutet werden, und so anfälliger für Infektionen sind.

Hygienemaßnahmen am Arbeitsplatz

Es existieren über 200 verschiedenen Viren, die eine Erkältung verursachen können. Hinzu kommt, dass diese ständig mutieren, also sich weiterentwickeln. Man wird also nie den Punkt erreichen, wo das Immunsystem alle Erreger „kennt“. Daher sind Hygienemaßnahmen eine notwendige Ergänzung. Eine Übertragung kann per Schmierinfektion (Händekontakt, gemeinsam genutzte Oberfläche) oder Aerosol stattfinden.

Die Schleimhäute des Gesichts sind die Haupteintrittspforten für Erkältungsviren. Fassen Sie sich daher nicht mit ungewaschenen Fingern in die Augen oder an die Nase. Nutzen Sie besonders in der Erkältungszeit regelmäßig Händedesinfektionsmittel oder waschen sich die Hände mit warmem Wasser und Seife. Aus Hautschutzgründen ist jedoch Händedesinfektion vorzuziehen.

Gemeinschaftlich genutzte Gegenstände und Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden.

Um Aerosole zu reduzieren, sorgen Sie für regelmäßiges Stoßlüften. Die CO₂-Ampeln können dabei eine gute Grundlage sein.

Im Einzelfall (z.B. bei spuckenden Bewohnern/Bewohnerinnen oder bei Bewohnern/Bewohnerinnen, die keine Hygieneregeln einhalten können) kann es auch notwendig sein, sich mit Gesichtsschutz/Brille und Maske zu schützen.

Wenn es doch passiert

Falls Sie sich doch eine Erkältung zugezogen haben sollten, können Sie die Symptome mit Hausmitteln wie Zitronentee, Hühnersuppe usw. lindern. Sport sollte in der Zeit tabu sein, gönnen Sie ihrem Körper Ruhe. Um die Schleimhäute feucht zu halten, achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Es existieren daneben medikamentöse Therapien wie Nasensprays, schmerzlindernde Halswehtabletten, Hustenlöser und -stiller. Diese lindern jedoch nur die Symptome und müssen individuell eingesetzt werden, am besten in Rücksprache mit dem Hausarzt/der Hausärztin.

Diese(r) kann auch entscheiden, ob eine Krankschreibung notwendig ist.

Haben Sie noch Fragen?

Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Dr. med. Aileen Schossee
Weizubi Arbeitsmedizin
Fachärztin Innere Medizin
Aileen.Schossee@ias-gruppe.de

ias Aktiengesellschaft
Ein Unternehmen der ias-Gruppe
Breiter Weg 180
39104 Magdeburg