

Immunabwehr im Herbst: Warum einige schneller krank werden!

Ein Bremer Arzt erklärt in einem Interview die Ursachen für häufige Erkrankungen und wie Gene, Ernährung und Stress dabei eine Rolle spielen.

Bremen-Huchting, Deutschland -

Krank im Herbst – warum trifft es manche Menschen jedes Jahr aufs Neue? Der Bremer Hausarzt Holger Schelp lüftet die Geheimnisse rund um die häufigen Erkältungen dieser Jahreszeit. Gute Gene allein sind nicht das Allheilmittel – auch Ernährung, Stress und Lebensstil spielen eine entscheidende Rolle!

Holger Schelp, der die Gemeinschaftspraxis in Bremen-Huchting leitet und Vorsitzender des Hausärztesverbandes Bremen ist, kennt die Sorgen vieler Patienten nur zu gut. „Manche kommen pünktlich zur Erkältungszeit wieder in die Praxis“, erklärt er. Er sieht nicht nur die „Stammkunden“, sondern auch viele, die er kaum bemerkt, bis sie erneut mit saisonalen Beschwerden vorsprechen. Das Aufeinandertreffen mit Viren ist im Herbst besonders hoch – und hier spielen auch Genetik und Lebensgewohnheiten eine zentrale Rolle.

Ernährung & Stress: Die Schlüssel zu einer robusten Gesundheit

„Gute Ernährung ist unverzichtbar“, meint Schelp und verweist auf die Vorzüge eines regelmäßigen Schlafrhythmus und abwechslungsreicher Kost. Äpfel und Co. sind demnach nicht nur

gut für das Gewissen, sondern wichtig für das Immunsystem, das in der kalten Jahreszeit besonders aktiv sein muss. Aber auch das schicksalhafte Zusammentreffen mit Viren kann selbst die Besten unter uns erwischen – vor allem, wenn der Körper angeschlagen ist.

„Stress spielt ebenfalls eine fatale Rolle“, warnt Schelp. Anhaltende Erschöpfung senkt die Abwehrkräfte enorm. Positive Stressfaktoren, wie ein spannendes Projekt oder Lob bei der Arbeit, können kurzfristig sogar motivieren und das Immunsystem stärken. Doch wenn die hektische Phase endet und Ruhe einkehrt, schlägt die Müdigkeit oft zurück – dann ist der Körper anfällig für Infekte.

Mit zunehmendem Alter ist die Anfälligkeit für Krankheiten ebenfalls erhöht. „Die Immunabwehr lässt nach, und Infekte können längere Zeit benötigen, um zu heilen“, so Schelp. Deshalb rät er den älteren Patienten zu regelmäßigen Impfungen gegen Grippe und Co. – eine Vorsichtsmaßnahme, die sich auszahlt, um starken Erkrankungen vorzubeugen. Es bleibt spannend, welche Rolle dann tatsächlich die Genesung und vorbeugende Maßnahmen für die Herbstvirus-Saison spielen werden!

Holger Schelp appelliert an die Bevölkerung, achtsam zu sein und sich bei Symptomen rechtzeitig in ärztliche Behandlung zu begeben.

Details

Ort

Bremen-Huchting, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at