

Unser Immunsystem für den Winter stärken!

Das Immunsystem des Menschen ist ein sehr wichtiges Organ, das unseren Körper vor Infektionen und schädlichen Eindringlingen wie Viren und Bakterien schützt. Durch verschiedene Einflüsse wird unser Immunsystem geschwächt. Dazu gehören Dauerstress im Beruf genauso wie unregelmäßige schlechte Ernährung, Genußgifte wie Alkohol und Nikotin, übertriebenes Sonnenbaden und sportliche Höchstleistungen.

Unser Immunsystem besteht aus verschiedenen Anteilen, die im Körper in den Lymphknoten, im Blut und in der Haut verteilt sind. Findet unser Immunsystem einen Eindringling, versucht es diesen unschädlich zu machen. Einerseits sieht man das in Form einer Entzündung mit Eiterbildung wie bei einer Mandelentzündung oder Hautabszessen, andererseits bildet unser Körper Antikörper und vernichtet auf diesem Wege die eingedrungenen Erreger.

Wie kann man die körpereigene Abwehr stärken?

Man sollte sich immer vergewissern, dass man alle notwendigen Impfungen aufgefrischt hat, weil dadurch immer genügend Antikörper im Blut zirkulieren, die gefährliche Eindringlinge unschädlich machen. Impfungen gibt es aber nur gegen bestimmte, sehr gefährliche oder nicht therapierbare Erkrankungen. Dazu zählen die Influenza („Grippe“) und die durch Pneumokokken ausgelöste Lungenentzündung. **Die Impfsaison startet heuer am 1. Oktober!!**

Mit allen anderen Infektionen muss der Körper selbst fertig werden, wir Ärzte unterstützen aber Ihren Körper dabei! Sie selbst können ihr Immunsystem stärken, indem Sie auf regelmäßigen ausgiebigen Schlaf achten, sich gesund und vollwertig ernähren und regelmäßige Saunagänge machen (wenn sie sonst keine Erkrankungen haben, die die Sauna verbieten würde). Bei Menschen, die unter wiederkehrenden Infektionen (vor allem bei Vorliegen von Asthma) leiden, wird eine Therapie mit Immunsystem-stärkenden Medikamenten angeraten (wie „Bronchovaxom^R“, „Liuvac^R“); diese Medikamente müssen vom Arzt verordnet werden.

Ein ganz wichtiges immunsystemstärkendes Mittel ist ganz billig zu haben und trotzdem unkäuflich: LACHEN!

Auf diesem Wege möchte ich mich auch bei Ihnen auch bedanken für die Akzeptanz und Freundlichkeit, die Sie unserer **ersten Lehrpraxisärztin Dr. Johanna Griesmaier** entgegengebracht haben! Sie verläßt uns leider mit Ende September, um Ihren medizinischen Werdegang im LKH Bad Aussee fortzusetzen! Dazu wünschen wir ihr alles Gute! Eine große Abschiedsfreude hat sie für uns vorbereitet: sie konnte ihren Onkel gewinnen, **Prof. Dr. Roland Girtler**, Soziologieprofessor der Universität Wien, bekannt bei uns durch seine Kolumne in der Kronenzeitung und durch seine Zusammenarbeit mit den Strassner Paschern, in **TAUPLITZ am Freitag, den 2. Oktober 2009 um 19.30h in Dorfsaal** einen Vortrag über „Jägern, Wilderer & Landärzte...“ zu halten! Nützen Sie die Gelegenheit

und stärken Sie ihr Immunsystem durch oftmaliges Schmunzeln und gelegentliches Lachen bei seinen interessanten Ausführungen !

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbstbeginn mit einem kräftigen Immunsystem!

Ihre Dr. Martina Rinnhofer