

Ein Apfel am Tag, Doktor gespart

Gesunde Ernährung schützt vor der aktuellen Grippewelle

Die einprägsame Redewendung vom täglichen Apfelverzehr verspricht sicherlich noch keinen Schutz vor der aufkommenden Grippe- und Erkältungswelle. Sie kann aber im weitesten Sinne als Empfehlung für eine gesunde, vitaminreiche Ernährung verstanden werden. Dazu kommen ausreichend Bewegung und eine positive Einstellung, um vital durch den Winter kommen. Denn gerade in der kalten Jahreszeit liegen viele Menschen krank im Bett oder schleppen sich mit Husten und Schnupfen zur Arbeit. Hinzu kommt der Wetterumschwung mit milden Temperaturen aus dem Süden Europas, viel Wind und vor allem Regen: hohe Anforderungen an das menschliche Immunsystem.

Ein Weg, seine Abwehrkräfte auf Trab zu bringen, ist stets für eine ausreichende Vitaminzufuhr zu sorgen. Vitamine sind lebensnotwendige Substanzen, die der Körper nicht selbstständig bilden kann und die deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Doch welche Lebensmittel enthalten hohe Konzentrationen an wichtigen Vitaminen, die das Immunsystem stärken? Wie bereite ich die Obst- und Gemüsesorten richtig zu, um deren Inhaltsstoffe nicht zu zerstören?

All das sind Fragen, die ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberater der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) fachkundig beantworten können. Ihre Aufgabe ist es, Patienten in Einzel- oder Gruppenschulungen über eine gesunde Ernährung aufzuklären, mit Ihnen individuelle Ess- und ggf. Diätpläne aufzustellen und bei deren Umsetzung behilflich zu sein. In Kochkursen zeigen sie ihren Kunden eine vitaminschonende Nahrungsmittelzubereitung. Es bedarf einer hochklassigen Ausbildung und fortwährenden Weiterbildung, um Patienten derart umfangreich und nachhaltig helfen zu können – diese finden sie bei der DGGP.

Die DGGP e. V. ist einer der größten Berufsverbände für freie Fachberater aus dem Gesundheitswesen. Selbstständige Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater können hier an Seminaren und Vorträgen teilnehmen und so ihre fachlichen Kenntnisse weiter vertiefen. Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich können diese Fortbildungsmaßnahmen in Anspruch nehmen. Dabei gewährleisten die Richtlinien des Vereins einen Ausbildungsstandard auf höchstem Niveau.

Gerade in diesen Monaten ist der bewusste Umgang mit Vitaminen, Spurenelementen & Co. umso wichtiger, denn für Deutschland wird eine Zunahme von Grippe-Erkrankungen mit dem Ende der Schulferien erwartet. "Wir haben häufig eine steigende Influenza-Aktivität wie jetzt vor Weihnachten. Richtig ins Laufen kommt das ganze, wenn die Ferien vorbei sind", sagt Privatdozent Walter Haas vom Robert Koch-Institut (RKI). Mit dem Ende der Feiertage und Ferien startet die Grippewelle deswegen, weil Kinder und Jugendliche häufig Überträger sind. Sie werden auch als „Motor der Epidemie“ bezeichnet.

Der Höchststand des diesjährigen Grippeausbruchs wird gegen Ende Januar/Anfang Februar erwartet.

In Analysen des Robert-Koch-Instituts von Oktober bis Ende Dezember 2010 enthielten 77 Prozent der Proben von Influenzakerkrankten in Deutschland auch das H1N1-Virus, also das Virus der Schweinegrippe. Die Grippeexpertin Silke Buda von der Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) erklärt dazu, dass die Erkrankungen in den meisten Fällen harmlos verlaufen, „(...) aber es können eben auch schwere Erkrankungen auftreten, wie bei allen Influenza-Erkrankungen.»

Sowohl das Robert-Koch-Institut RKI als auch die Impfkommision der Bundesregierung (STIKO) hat daher eine Impfeempfehlung für gewisse Personengruppen bekannt gegeben. Besonders für chronisch Kranke in jedem Lebensalter, Personen über 60 Jahre, Schwangere und Medizinpersonal ist es demnach empfehlenswert, Hygieneregeln einhalten und Präventionsmaßnahmen wie die Influenzaimpfung wahrzunehmen. Auch eine späte Impfung ist noch sinnvoll, obwohl bereits zahlreiche Influenza-Fälle gemeldet wurden. Als weitere Vorsorgetipps gelten häufiges (richtiges!) Händewaschen und der Abstand zu erkrankten Personen. In der „Hauptsaison“ der Virenzirkulation sollte man auf Händeschütteln und Umarmungen möglichst verzichten.

Die anrollende Krankheitswelle lässt große Verunsicherungen in der Bevölkerung aufkommen. Dabei lässt sich mithilfe einer ganzjährigen ausgewogenen Ernährung, regelmäßigen Sport und ausreichenden Entspannungsphasen eine Ansteckung oft verhindern oder den Verlauf der Krankheit abschwächen und verkürzen. Eine gesunde Lebensweise macht den Menschen unempfindlicher, Körper und Geist werden gleichermaßen gestärkt.

Prävention ist also der Schlüssel. Vorbeugen statt behandeln.

Falsch ist es, ausschließlich auf die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln zu setzen. Getreu dem Motto „viel hilft viel“ soll mithilfe dieser Präparate gleich der Tagesbedarf aller Vitamine abgedeckt werden. Aber wie bei fast allen Substanzen können auch Vitamine überdosiert werden – sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung!

Sie haben Fragen zu diesem oder einem anderen Thema aus dem Gesundheitsbereich?
Gerne steht Ihnen die DGGP e. V. zur Seite.

Bei Interesse an den Veranstaltungen der DGGP e. V. rufen Sie bitte unseren aktuellen Fortbildungskalender im Internet auf unter www.dggp.org. Das Anmeldeformular für die Kurse und Vorträge ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Auf der Homepage des Vereins kann außerdem eine Mitgliedschaft schriftlich beantragt werden.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org