

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst

TV-Moderatorin

«gesundheitheute»

im Gespräch mit

Prof. Dr. med. Manuel

Battegay, Chefarzt

Infektiologie & Spital-

hygiene, Universitäts-

spital Basel

Wie kann man das eigene Abwehrsystem stärken?

Der häufigste Grund der Abwehrschwäche ist Fehl- und Mangelernährung bedingt durch Armut. Dies ist bei uns selten, aber bei einseitiger Ernährung muss darauf geachtet werden, genügend Proteine und Vitamine zu sich zu nehmen. Es wird momentan viel diskutiert, ob Vitamin D das Abwehrsystem stärkt. Hier gibt es noch keine eindeutigen Belege. Ganz wichtig ist es, auf das Rauchen zu verzichten, da es in der Lunge die Abwehr reduziert. Auch Alkohol in höherem Mass schädigt die Zellabwehr. Im Winter treten Infektionen bei nass-kaltem Wetter auf. Bestimmte Viren und Bakterien verursachen dann Probleme. Gesunde Ernährung, sich draussen aufhalten, bewegen und sich schützen vor nass-kaltem Wetter stärkt die Abwehr.

TV-Tipp: gesundheitheute «Schwachere Abwehrsystem»:

SRF 1, Samstag,

27. Mai, 18.10 Uhr.