



# Nahrung ress unser system ussen

erung wird  
elchen Einfluss  
Stress darauf  
t Georg Lexer in  
auf.

Die Gesundheitsförderung wird immer wichtiger, um ein gutes Immunsystem gegen Krankheiten zu haben.

Das ist zunächst unser Mikrobiom: **Das Mikrobiom** (Billionen von Mikroorganismen) lebt in Symbiose auf der Außen- und Innenfläche des menschlichen Organismus. Vor allem das Mikrobiom des Magen- und Darmkanals sowie der Lunge, gewinnt an Bedeutung. Das Mikrobiom des menschlichen Organismus macht in Gewicht ein bis eineinhalb Kilogramm aus. Beim gesunden Menschen besteht es aus vorwiegend aus guten Bakterien, zum Beispiel Milchsäurebakterien. Wird dieses Verhältnis verändert, bricht das Abwehrschild der Darmzellen zusammen. Es fehlen die guten Bakterien, welche an den Schleimhautzellen haften. Giftstoffe und schlechte Bakterien können in die Blutbahn eindringen. Dadurch reagiert das Immunsystem mit massiven Stressreaktionen. Es kann sogar soweit kommen, dass das System überreagiert und sich gegen den eigenen Körper richtet. Ich glaube, dass Stressreak-

tionen im Allgemeinen (sogenannte Sympathikusreaktionen) mit einer Rolle spielen für viele unserer Probleme von heute. Währenddessen reduziert und kontrolliert der Gegenspieler vom Sympathikus, der Vagus bzw. Parasympathikus, Entzündungen. Er kann somit unser Immunsystem für echte Abwehrmaßnahmen in Schuss halten.

Ein gesundheitsfördernder Lebensstil zur Vermeidung von Krankheiten sollte immer die Stressreduktion beinhalten. Hier sind viele Bereiche gemeint, wie die Ernährung, die Bewegung und die seelische Gesundheit.

**Die Ernährung:** Zu viel Zucker (vor 100 Jahren waren es zwei Kilo pro Jahr pro Person, heute sind es fast 40 Kilo pro Jahr und Person) führt im Körper zu Insulinerhöhung. Dabei kommt es auch zu einer Erhöhung des insulinähnlichen Wachstumsfaktors, der eine entzündungsfördernde Wirkung hat und zu Stressreaktionen führt. Ein Zuviel an tierischen Eiweißen können solche Reaktionen her-

vorrufen. Essen Sie weniger Zucker, Salz und schlechte Fette und reduzieren sie den Anteil an tierischem Eiweiß. Essen sie mehr Produkte aus traditioneller biologischer Landwirtschaft. Setzen Sie auf pflanzliche Öle wie das Leinöl mit den hohen Omega-3-Werten, diese Fettsäure hat eine entzündungshemmende Wirkung. Viele Zivilisationskrankheiten, Fettsucht, Zucker-, Herz-, Kreislauferkrankungen lassen sich durch eine gesunde Ernährung reduzieren.

**Machen Sie Bewegung:** Eine halbe Stunde täglich, bzw. eine Stunde drei- bis viermal pro Woche, vor allem in heiler Natur führt durch positive Beeinflussung des Parasympathikus zu einer Verbesserung des Immunsystems. Ein Marathonlauf hingegen führt zu Stressreaktionen im Körper.

**Vergessen wir nicht die seelische Gesundheit:** Durch Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditation und wertschätzen der Begegnung werden chronische Stressreaktionen redu-

ziert. Hier möchte ich gerne Mutter Theresa zitieren: „Gestern ist vorbei, Morgen ist noch nicht da, uns bleibt das Jetzt, beginnen wir.“ Lebe im Jetzt. Dauernde Beschäftigung in der Vergangenheit führt zu depressiver Verstimmung, ewige Sorge um die Zukunft zu Angstreaktionen. Das Leben im Jetzt kann chronischen Stress reduzieren.

**Gesunder Schlaf** fördert Reparaturmechanismen im Körper und stärkt unser Immunsystem. Je mehr wir unseren chronischen Stress mit einem genussvollem gesundheitsfördernden Lebensstil reduzieren, desto besser werden wir mit Krankheiten zurechtkommen.

**Zum Abschluss** möchte ich noch den Chronobiologen und Mediziner Maximilian Moser zitieren: „Die moderne Medizin weiß sehr viel über Krankheiten, aber erstaunlich wenig über Gesundheit. Eine Spitzenmedizin der Zukunft wird sich vor allem mit Prävention beschäftigen, also mit der Erhaltung der menschlichen Gesundheit.“



## Zur Person

**Georg Lexer** ist Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie. Er beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der prophylaktischen Medizin. Seit zwei Jahren hat er seine chirurgische Tätigkeit eingestellt und widmet sich nur noch der Gesundheitsförderung. Gemeinsam mit seiner Frau, Andrea Unterguggenberger, veranstaltet er am Peintnerhof im Lesachtal Seminare zum Thema „Gesundheitsfördernder Lebensstil“.  
[www.peintnerhof.at](http://www.peintnerhof.at)

## Lese-Tipp

Erfahren Sie mehr zum Thema natürliche Gesundheitsförderung im Magazin „Natürlich gesund!“, welche Lebensmittel die Gesundheit fördern, wie Fasten im Körper als Jungbrunnen wirkt und wie Heilkräuter als sanfte Medizin wirken: Das alles lesen Sie im Magazin der Kleinen Zeitung. Preis: 9,90 Euro.

**Erhältlich** unter [shop.kleinezeitung.at](http://shop.kleinezeitung.at) und Tel. **0800 5566 40526**.



## ARMPROTHESE

### Meilenstein der Bionik

Forscher der Med Uni Wien haben die erste voll integrierte bionische Arm-Prothese entwickelt: „Der Vorteil und die Welt-Neuheit dieses Systems ist, dass alle Komponenten direkt am amputierten Körperteil mit einem geschlossenen Regelkreis implantiert werden. Die Informationen laufen in die Prothese und von dort wieder zurück ins Gehirn“, erklärt Bionik-Pionier Oskar Aszmann. Hier werden Sensoren direkt mit den entsprechenden Nervenbahnen gekoppelt. Bei bisherigen bionischen Rekonstruktionen waren teilweise wochen- oder monatelange Trainings nötig, um eine Prothese richtig einsetzen zu können.

ANZEIGE



**WIFI**  
WKO  
Lern dich weiter.

# Die richtige Technik, um wieder in Schwung zu kommen.

Oder Anregungen für Weiterbildung am WIFI holen: [www.stmk.wifi.at](http://www.stmk.wifi.at)