

NO 25

Brigitte

Mi 20.11.2024
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,60 €

Die Style-Tricks der Modeprofis

Kleine Kniffe,
große Wirkung

Psychologie
**39 Fragen,
die wir
unseren Eltern
stellen sollten**

Donuts, Kuchen
und auch Scharfes
**Mit Zimt
ist einfach
alles besser**

**Endlich
Me-Time**
Vor Weihnachten
noch mal schnell
entspannen

*Geschenke
Spezial*

**Von Herzen:
34 tolle
Überraschungen**

Gran Canaria
**Eine kleine
Winterflucht**

**Verliebt ins
Verliebtsein**
Die Frau, die
sich nicht traut

NIE WIEDER ERKÄLTET

So machen wir uns jetzt winterfest

- Tipps für starke Abwehrkräfte
- Wie auch die Psyche helfen kann
- Was tun, wenn es dann doch passiert?



Ein bisschen Glitzer fürs Immunsystem

Freundschaften, Dankbarkeit
und Musik auf der Büro-
Toilette: Neurowissenschaftlerin
Dr. Laura Wunsch
über Abwehrarbeit, die im
Kopf beginnt

Interview: Constanze Löffler

Sie stehen auf Podien, schreiben Bücher, nehmen sich noch Zeit für unser Interview. Stress kann das Immunsystem schwächen – sind Sie häufiger krank als andere?

DR. LAURA WUNSCH: Eigentlich geht es mir heute gesundheitlich besser als zu meiner Zeit als Angestellte – obwohl ich mehr arbeite und mehr unterwegs bin.

Wie erklären Sie sich das?

Zum einen brauche ich ein gewisses Maß an Spannung, um leistungsfähig zu sein, so wie alle Menschen. Aufregung hilft uns, konzentriert und präsent zu sein. Der zweite Punkt ist Selbstwirksamkeit: Als Selbstständige entscheide ich, ob ich den Auftrag annehme, das Gespräch führe oder die Klientin berate. Und drittens ist es bedeutsam, wie ich meinen Stress bewerte.

Was genau meinen Sie damit?

Ob Stress gut oder schlecht für uns ist, entscheidet das Gehirn. Wenn ich mir sage: Was für ein stressiger Tag! Jetzt auch noch das Interview, puh. Das schaffe

Schnupfen?

nasic® wirkt ab dem
1. Sprühstoß*



mit 2-fach Wirkung

befreit



schützt

befreit schnell und
langanhaltend**

hilft die Nase von innen zu heilen und
schützt so die Nasenschleimhaut

*Wirkeintritt innerhalb von 5–10 Minuten. **Bis zu 3 x täglich.

nasic® neo. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden (Läsionen), anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit Allergien (Rhinosinusitis). nasic® neo ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



ich nicht!, bewerte ich die Situation negativ. Das führt dazu, dass mein Körper andere Hormone und Botenstoffe ausschüttet als bei positivem Stress. Dieser würde entstehen, wenn ich mir sage: Was für ein Privileg, dass Sie mir zuhören! Das löst ein ganz anderes Gefühl von Aufregung und Aktivierung aus.

Welche Folgen hat diese unterschiedliche Bewertung für unser Immunsystem?

Akuter Stress aktiviert das Immunsystem und stärkt unsere Abwehrkräfte, indem beispielsweise mehr Abwehrzellen im Blutkreislauf und in der Haut unterwegs sind. Sind wir dauerhaft angespannt, hat das den gegenteiligen Effekt.

Und wir werden anfälliger für Infekte?

Ja, aber auch für Asthma und Krebs, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Schuld daran ist unter anderem Cortisol. Das Hormon versetzt uns in einen chronischen Alarmzustand, bei dem viele Entzündungshormone ausgeschüttet werden. Das Immunsystem ist ständig damit beschäftigt, diese Entzündungen in Schach zu halten. Irgendwann ist es erschöpft. Wenn wir uns dann einen Virus einfangen, sind wir schneller erkältet. Herpesviren kehren zurück. Die Hautbarriere funktioniert nicht mehr so gut, Keime können leichter eindringen, und die Wundheilung stockt: Bei Studierenden heilten Verletzungen während der Examenszeit um 40 Prozent langsamer als in den Ferien.

Spielt auch hier die Bewertung eine Rolle?

Ja, je stärker der Stress empfunden wird, desto schlechter ist die Heilung.

Funktioniert das denn auch umgekehrt?

Das kennen wir zum Beispiel unter dem Begriff „Sickness Behaviour“. Damit ist unser verändertes Verhalten gemeint, wenn eine Erkältung oder eine andere Infektion unser Immunsystem aktiviert. Die Botenstoffe, die der Körper dabei ausschüttet, sogenannte Zytokine, wirken auf unser Gehirn und sorgen dafür, dass wir uns schonen – so, wie es der Krankheit angemessen ist: Wir ziehen uns zurück, wollen keine anderen Menschen sehen, fühlen uns schlapp und deprimiert. Interessanterweise ist das Immunsystem dabei wählerisch: Wir meiden vor allem Menschen, die uns nicht nahestehen. Unsere Lieben hingegen dürfen an unser Krankenbett kommen, uns trösten und Hühnersuppe oder Tee bringen.

Wie können wir lernen, unsere Stress-Antwort günstiger zu regulieren?

Hier spielen der Sympathikus und Parasympathikus, die zum vegetativen Nervensystem gehören, eine große Rolle. Druck und Anspannung, zum Beispiel, wenn der Chef etwas fordert oder lauter wird, oder wenn uns plötzlich einfällt, dass wir den Elternabend vergessen haben, aktivieren den Sympathikus – das Herz schlägt schneller, wir werden nervös, zittern, >



Erkältung ausbremsen

Soledum®

- **löst** den festsitzenden Schleim
- **lindert** Erkältungssymptome
- **verkürzt** die Erkältung^{*1}

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

^{*}Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmebeginn.

1. Michalsen A et al. The impact of cineole treatment timing on common cold duration and symptoms: Non-randomized exploratory clinical trial. PLoS One. 2024;19(1):e0296482.

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen).

Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Soledum®

www.soledum.de

bekommen feuchte Hände ... Wir geraten in die sogenannte rote Zone der Erregung. Eigentlich müssten wir jetzt weglaufen, kämpfen oder uns aktiv beruhigen, um unser Nervensystem wieder runterzufahren. Aber die meisten Menschen sitzen diese Situation einfach aus. Das ist ungünstig.

Was wäre die Alternative?

Wir sollten den Gegenspieler des Sympathikus, den Parasympathikus aktivieren. Er hilft uns, auf gesunde Art wieder ruhiger zu werden. Im Büro könnte man sich auf die Toilette zurückziehen, Musik anmachen und dann Schattenboxen, bis man außer Atem ist. Oder man rennt ganz schnell um den Block. Oder nimmt ein Kissen und schlägt auf das Sofa ein. Das Gehirn ist sehr einfach gestrickt. Es sagt sich: Ah, sie ist gerannt und hat gekämpft, sie ist außer Atem, also entspanne ich mich wieder. Und dann kann auch unser Immunsystem wieder seinen Job tun.

Haben Sie noch mehr konkrete Tipps?

Ich versuche, wann immer es geht, Videokonferenzen durch „Gedankengänge“ zu ersetzen. Ich bitte also bei

»Egal, wie
es mir
gerade
geht – ich
überlege
mir
jeden Tag
bewusst
drei Dinge,
für die
ich
dankbar
bin«

vielen Meetings darum, im Gehen zu sprechen. Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, zehn Stunden am Tag zu sitzen. Wir sollten lieber zehn Stunden am Tag herumlaufen. Beim Gehen findet das Gehirn viel schneller Lösungen, und gleichzeitig baut der Körper Cortisol ab. Auch mit Yoga, Meditation oder Langeweile können wir den Ruhenerv, den Vagus, aktivieren und so das Immunsystem günstig beeinflussen. Also ein völlig anderer Lebensstil.

Stimmt. Wir leben in einer Zwangsbeglückungsgesellschaft. Da heißt es eher: Reiß dich zusammen! Oder: hör diesen Podcast, lies dies, mach jenes, damit du wieder besser funktionierst. Selbst wenn wir krank sind, schlucken wir lieber eine Tablette, als uns auszuruhen. Wir unterdrücken, was unser Körper uns sagen will. Das macht uns auf Dauer krank. Es lohnt sich, auf sich zu achten und nicht nur die Leistung im Blick zu haben. Und ein Tipp ist mir ganz wichtig.

Erzählen Sie!

Es mag absurd klingen, aber es ist erwiesen, dass es unserem Immunsystem sehr guttut, Dankbarkeit zu



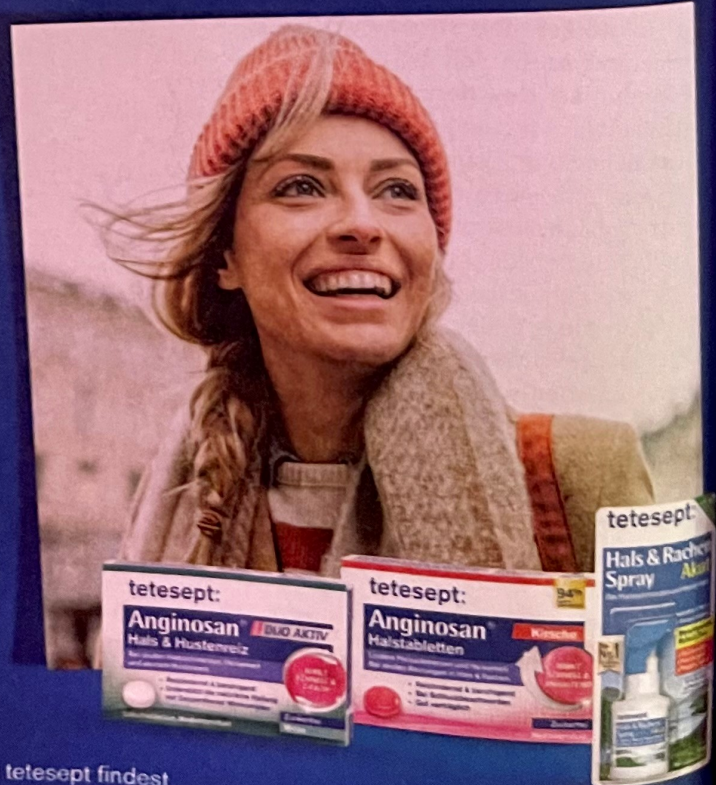
DIE LÖSUNG FÜR ALLE HALSSCHMERZGESICHTER.

Ob Halskratzen, Schluckbeschwerden, Halsschmerzen oder Heiserkeit: Bei tetesept findest Du die passende Lösung für jedes Halsschmerzgesicht. Natürlich auch für deins. tetesept.de



JETZT NEU

Befeuchtend und wohltuend



tetesept

Dr. Laura Wünsch



Die Neurowissenschaftlerin erforschte an der Uni Essen, wie sich Gehirn, Immunsystem und Psyche beeinflussen. Heute gibt sie Workshops u. a. zu Mental Health und lehrt an der Uni Cambridge (neuroscience-consulting.com).

üben. Egal, wie es mir gerade geht, wie krank ich bin, wie einsam ich mich fühle – ich überlege mir jeden Tag bewusst drei Dinge, für die ich dankbar bin. Ich habe während der Pandemie eine schreckliche Zeit durchgemacht: Meine Ehe ging in die Brüche, mein Haustier starb, eine Krebsdiagnose stand im Raum, und durch den Lockdown war ich völlig isoliert. Aber ich habe es geschafft, mir jeden Tag zu sagen: Danke, ich lebe noch. Dazu gehört auch, sich die schönen Dinge im Leben bewusst zu machen, gerade wenn man viel um die Ohren hat. Wie schön, ich habe ein Dach über dem Kopf, ich lebe in Sicherheit. Wie schön, ich trinke diesen Tee, und wie gut der schmeckt. Es geht darum, die Dinge achtsam wahrzunehmen, um über den Vagusnerv das Immunsystem auf Spur zu bringen. Dabei leugne ich nicht, dass viel los ist, aber ich nehme mir die Zeit, auch immer wieder ein bisschen Glitzer in mein Leben zu streuen.

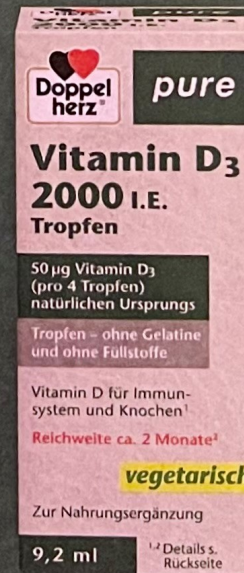
Vorhin haben Sie gesagt: „Wenn wir krank sind, profitiert unser Immunsystem von vertrauten Menschen, die sich um uns kümmern.“ Wie wichtig sind Beziehungen überhaupt?

Erst letztes Jahr hat eine Studie wieder gezeigt: Enge Vertraute sind mit der wichtigste Faktor für ein starkes Immunsystem und ein langes Leben. Doch jeder vierte Europäer und jede dritte Amerikanerin fühlt sich einsam. Einsamkeit schwächt das Immunsystem, es produziert deutlich mehr Entzündungsproteine sowie unreife und damit für die Infektabwehr nutzlose Entzündungszellen. Selbst die Immunantwort nach einer Impfung fällt bei einsamen Menschen schlechter aus. Die gute Nachricht: Ein enger Vertrauter oder eine enge Vertraute reicht aus, um Psyche und Immunsystem zu stärken.



Jetzt das Immunsystem unterstützen

Konzentration auf das Wesentliche – mit gutem Gewissen für Mensch und Umwelt.



Recycling-Karton



Lactosefrei



Glutenfrei



Ohne Gelatine

Vitamin D unterstützt den normalen Knochenerhalt.

Zink, Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



doppelherz.de