

## **PRESSEINFORMATION**

# **Starkes Immunsystem: Gut gewappnet gegen Schnupfen, Husten und Co.**

**Wien, 16. Oktober 2019 – Nach einem warmen Herbst steht der Winter bevor. Die Tage werden immer kälter, die Sonne lässt sich nur selten blicken. Wenn uns Licht und Wärme fehlen, unser Umfeld schnupft und hustet und sich der Vorweihnachtsstress hinzugesellt, ist das Immunsystem anfälliger für Krankheiten. Damit Erkältungen keine Chance haben, haben Shiatsu-Praktikerin Alexandra Gelnj und TCM-Ernährungsexpertin Anna Reschreiter die besten Tipps zusammengestellt.**

Alle Jahre wieder: Die kalte und dunkle Jahreszeit hat uns im Griff, an jeder Ecke wird gehustet und geschnupft. Ein starkes Immunsystem ist jetzt wichtig, um nicht selbst krank im Bett zu landen. Um die eigenen Abwehrkräfte aufrecht zu erhalten und gesund und ohne Stress durch Herbst und Winter zu kommen, kann man einiges tun.

### **Händewaschen**

Simplel aber effektiv: Wer sich regelmäßig die Hände wäscht, verringert das Ansteckungsrisiko deutlich. Wichtig ist nicht nur, Seife zu verwenden, sondern auch die Hände gründlich zu waschen. Desinfektionsmittel hingegen sind nicht notwendig.

### **Bewegung an der frischen Luft**

Eine Binsenweisheit, trotzdem nicht weniger wahr: Auch im Winter sollte man sich im Freien bewegen, denn frische Luft stärkt das Immunsystem. Der Körper passt sich den niedrigeren Temperaturen an und wird damit widerstandsfähiger.

### **Kalt-Warm**

Wechselduschen bringen das Immunsystem in Fahrt. Wichtig: Nur die Regelmäßigkeit führt zum Erfolg. Wenn man sich langsam steigert und anfangs statt kaltes nur kühles Wasser verwendet, gewöhnt sich der Körper rasch an die Temperaturreize.

### **Schlaf**

Wer sein Immunsystem schützen möchte, sollte auf ausreichend und guten Schlaf achten. Im Schlaf schüttet unser Körper besonders viele immunaktive Stoffe aus. Wer also zu wenig schläft, wird öfter krank. Studien zeigen, dass fast ein Drittel aller Menschen von mehr oder weniger starken Schlafstörungen betroffen sind. Eine gute Schlafhygiene hilft dabei, sich nachts wirklich erholen zu können. „Oft sind es ganz einfache Dinge, die den Schlaf schnell verbessern können – vor dem Schlafengehen Finger weg von Computer, Tablet und Co, Entspannungsübungen statt aktivierenden Sport, nicht zu spät zu viel essen und ein gut verdunkeltes Schlafzimmer zum Beispiel,“ so Gelnj, „um aus dem

## **PRESSEINFORMATION**

Karussell schlechten Schlafs auszubrechen, sind aber auch Shiatsubehandlungen eine große Unterstützung, da sie wieder Gleichgewicht ins System bringen.“

### **Stress reduzieren**

Zuviel Stress schwächt unsere Abwehrkräfte. Den Stress komplett auszuschalten ist jedoch in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Welt illusorisch. Deswegen sollte man Phasen der Anstrengung ganz bewusst mit Zeiten der Erholung ausgleichen. „Immer wieder aus dem Hamsterrad auszusteigen, ist unerlässlich für unsere Gesundheit. Pausen – am besten ohne Handy oder Arbeitsgespräche – sollten auch Arbeitgebern etwas Wert sein“, erklärt Gelný. Ob es sich dabei um einen kurzen Spaziergang handelt oder eine Tasse Tee mit dem Arbeitskollegen, ist dabei weniger relevant als die Regelmäßigkeit. Wesentlich ist, auch gedanklich wirklich abzuschalten. Am besten sind Bewegungspausen, in denen man sich bewusst seinem Körper zuwendet. Denn Stress schwächt die Sensibilität für die eigene Körperwahrnehmung.

Dauert der Stress über einen längeren Zeitraum an, reagiert der Körper dann umso heftiger – vor allem, wenn er nachlässt. Das kennt man mit den klassischen Erkältungen, die am Wochenende oder im Urlaub entstehen. Ein deutliches Zeichen dafür, dass man sein Immunsystem über längere Zeit geschwächt hat. Wer Unterstützung bei der Stressbewältigung braucht, sollte regelmäßig Shiatsubehandlungen in Anspruch nehmen. Shiatsu aktiviert den Parasympathikus – jenen Teil des Nervensystems, der fürs Abschalten und Regenerieren verantwortlich ist. „Shiatsu bringt Körper, Geist und Seele ihren natürlichen Bedürfnissen wieder näher. Damit kann Shiatsu sowohl tiefenentspannend als auch belebend und erfrischend wirken. Oft sagen mir KlientInnen nach der Behandlung, dass sie sich wie neugeboren fühlen“, schildert Gelný.

Shiatsu kann als Einzelbehandlung über akuten Stress hinweghelfen, wer sich regelmäßig etwas Gutes tun will, profitiert von der Langzeitwirkung und einer besseren Selbstwahrnehmung. Nach einer Erkältung ist Shiatsu hilfreich, um schneller wieder zu Kräften zu gelangen.

### **Achtsamkeit schulen**

„Shiatsu eignet sich auch wunderbar als Achtsamkeitsschulung. Man lernt, seinen Körper besser wahrzunehmen und kann damit schneller reagieren, wenn etwas droht, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn man an die eigenen Grenzen kommt, spürt man das daher besser und kann früher gegensteuern“, weiß Gelný. So wirkt Shiatsu doppelt vorbeugend gegen Erkältungen oder stressinduzierte Beschwerden.

Auch regelmäßige Massagen oder der Besuch von Yoga-Klassen können für die Stressbewältigung, zur Immunstärkung und für die Verbesserung der Körperwahrnehmung hilfreich sein.

## **PRESSEINFORMATION**

### **Gutes Essen für eine starke Abwehrkraft**

Wer gut und „das Richtige“ isst, hilft seinem Körper, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Die TCM – die Traditionelle Chinesische Medizin – weiß, welche Nahrungsmittel dabei helfen.

„Aus Sicht der TCM ist ein warmes Frühstück der ideale Start in den Tag und sorgt für starke Abwehrkräfte. Ob das bekannte Porridge, ein Omelett mit Gemüse oder eine Suppe, ist Geschmackssache“, erklärt Anna Reschreiter, TCM-Ernährungsexpertin. Die TCM empfiehlt, Milchprodukte, Brot und Zucker zu reduzieren und zudem regelmäßig und frisch zu kochen. Für das Immunsystem besonders günstig sind unter anderem folgende Lebensmittel: Suppen und Eintöpfe, Hafer und Hirse, Karotten, Kohl- und Krautgemüse, saisonales Obst wie Äpfel und Birnen, Nüsse und Samen sowie Rosmarin, Fenchel- und Kümmelsamen.

Wenn sich bereits eine Erkältung ankündigt, empfiehlt Anna Reschreiter Ingwertee: Einfach ein paar Scheiben Ingwer 10 Minuten in heißem Wasser kochen und mit Honig süßen. „Wer allerdings eine richtige Grippe – also den Grippevirus – hat, sollte auf Ingwertee verzichten und stattdessen eher zu Pfefferminztee oder Holunderblütentee greifen und zum Arzt gehen“, rät Reschreiter.

„Wenn einen trotz aller Vorbeugungsmaßnahmen eine Erkältung oder die Grippe erwischt, sollte man seinem Körper die nötige Ruhe geben, um sich wieder zu erholen. Wer sich überfordert, riskiert eine Verzögerung der Heilung oder Schlimmeres“, warnt Gelyny.

### **Was ist Shiatsu?**

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-PraktikerInnen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

### **Über TCM – Traditionelle Chinesische Medizin**

Die Traditionelle Chinesische Medizin, auch unter der Abkürzung **TCM** bekannt, bezeichnet alternative Heilverfahren, die auf der alten chinesischen Heilkunst bestehen. In China findet die Traditionelle Chinesische Medizin bereits seit mehreren tausend Jahren Anwendung. TCM ist in Österreich gesetzlich anerkannt.

### **Über den ÖDS**

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, die berufspolitische Vertretung seiner Mitglieder und die Vernetzung auf europäischer Ebene. Darüber hinaus unterstützt der ÖDS Shiatsu-PraktikerInnen und Shiatsu-Schulen mit



## **PRESSEINFORMATION**

umfangreichen Serviceangeboten und ist Erstanlaufstelle für alle Fragen im Bereich Shiatsu. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit. <http://www.oeds.at>

### **Bildmaterial, Abdruck honorarfrei**

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Anna Reschreiter, TCM Ernährungsberaterin © annatsu.at
- 3: Shiatsubehandlung © ÖDS

### **Rückfragehinweis:**

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu  
Tel: +43/664/13 74 224;  
E-Mail: [gelny@oeds.at](mailto:gelny@oeds.at)

Mag. Miriam Walch, MA, Himmelhoch PR:  
Tel: +43/664/13 01 171;  
E-Mail: [miriam.walch@himmelhoch.at](mailto:miriam.walch@himmelhoch.at)