

Birnen bringen die Abwehrkräfte in Schwung

Mit chinesischer Medizin Erkältungen vorbeugen

Die Schnupfenzeit steht vor der Tür. Wer sein Immunsystem auf natürliche Weise stärken möchte, kann sich das

Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zunutze machen. Wie, wurde am Tao-Kongress in Wien erklärt.

„Wind und Nässe setzen dem Körper im Herbst besonders zu. Mit richtiger Ernährung kommt man aber gesund durch die Grippezeit“, erklärt Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl, Leiterin des Zentrums für TCM an der Donau-Uni Krems und „Krone“-Vital-Expertin. Gefordert ist nun das sogenannte Wei-Qi, die Abwehr-Energie, die in der Lunge produziert wird und wie ein Schutzschild wirkt. Ist davon wenig vorhanden,

sinkt der körpereigene Schutz vor Erkältungen. Die Birne, am besten als Kompott oder Mus,

VON M. KOTASEK-RISSEL

hilft, wichtige Abwehr-Energie herzustellen. „Greifen Sie außerdem zu saisonalem Gemüse wie Kürbis und Fenchel. Häufig mit Pfeffer, Zimt und Anis würzen“, rät TCM-Ernährungsberaterin Dr. Claudia Nichterl aus Wien.

In der Früh zum Beispiel Haferflocken-Porridge mit Obst essen. Für untertags eignen sich Suppen und Eintöpfe. Diese Ernährung stärkt das Immunsystem von innen. ►



Foto: Fotolia

Pflegeberufe müssen aufgewertet werden

Um die Betreuung älterer Menschen zu verbessern, fordern die Hilfsorganisationen neue Konzepte: Ausbau bestehender Dienstleistungen, für alle erreichbare Hospizbetreuung, Schaffung neuer Versorgungsmodelle, Entlastungsangebote für Angehörige und die Aufwertung der Pflegeberufe.

Ein Leben lang die Sehkraft bewahren

Trockene Augen, Grauer Star, Glaukom, diabetische Augenprobleme, Netzhauterkrankungen und vieles mehr sind Themen am Mittwoch, 28. September beim 2. Wiener Augentag von 10 bis 18 Uhr im Rathaus. Augen-Untersuchungen und individuelle Beratung werden geboten.

Langzeittherapie bei Schlaganfall

Etwa 24.000 Österreicher erleiden jährlich einen Schlaganfall. Durch das dichte Netz an Stroke-Units (spezialisierte Einrichtungen) sind die Überlebenschancen in den vergangenen Jahren stark gestiegen. „Gespart wird jedoch noch

immer an der Langzeittherapie. Es gibt viel zu wenige ambulante Rehabilitationszentren“, bedauerte Günter Lenhart, Obmann des Vereins „Therapiezentrum für halbseitig Gelähmte“ auf einer Pressekonzferenz in Wien.

Das Sexleben kann Hinweise auf Erkältungen geben. So haben Studien gezeigt, dass bis zu 75 Prozent aller Herzpatienten schon ab etwa fünf Jahren vor dem Infarkt öfter mit Erektionsproblemen zu kämpfen hatten. Die Gefäße im Körper werden durch ungesunde Lebensweise auf Dauer „verstopft“. Da Penisarterien jedoch viel enger sind als Herzkranzgefäße, sind sie früher anfällig für Störungen.



Foto: Peter Tomtschi