

# Gesund durch die kalte Jahreszeit

Hust! Keuch! Schnief! Wintermonate sind Erkältungsmonate. Warum eigentlich? Ist es Schicksal, dass es viele in dieser Jahreszeit erwischt? Im zweiten Teil unserer Serie „Wie tickt mein Kopf?“ erklärt Dr. Katharina Schmid, wie du mithilfe deiner Psyche dein Immunsystem stärkst.

Draußen werden die Novembertage immer kürzer, es wird früh dunkel. Das Laub ist bereits herbstlich verfärbt und fällt von den Bäumen. Der Himmel wird zusehends grauer. Oft herrscht unangenehme, feuchte Kälte. Wahrscheinlich gehst du dadurch jetzt weniger an die frische Luft. Die Anforderungen in der Schule beziehungsweise am Arbeitsplatz sind in den Wochen vor Weihnachten oft besonders hoch. Bist du trotzdem jeden Tag gut gelaunt und motiviert, um dein tägliches Arbeitspensum erfolgreich zu bewältigen und deine Freizeit zu genießen?

Viele Menschen sind in dieser Jahreszeit erkältet. Schnupfen, hartnäckiger Husten oder gar ein grippaler Infekt: Viren haben Hochsaison! Da stellt sich die Frage: Ist es denn Schicksal, ob du dich ansteckst? Ob du auch krank wirst oder nicht?

Lange Zeit dachten die Ärzte, es würde von den Genen abhängen, ob deine Abwehrkräfte stark sind oder eben nicht. Die Wissenschaftler glaubten, dass das Immunsystem unabhängig von allen anderen Körperzellen und Hormonen funktioniert. Sie waren der Meinung, manche Menschen erkranken aufgrund ihrer Gene eben häufiger, andere seltener. Ganz im Sinne von Glück oder Pech gehabt. Doch



weit gefehlt! Spezialisierte Ärzte, die Psychoneuroimmunologen, haben in den letzten Jahrzehnten etwas ganz Wichtiges herausgefunden: Dein Nervensystem, deine Hormone, deine Abwehrzellen und deine Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Diese Erkenntnis ist wahrlich revolutionär!

## Schwierige Situationen lösen Stresshormone aus

Was bedeutet das für dich und deinen Alltag? Ganz einfach: Fühlst du dich insgesamt gesehen wohl, geht es auch deinem Immunsystem gut. Fühlst du dich hingegen wochen-, monate- oder gar jahrelang belastet und gestresst, ist auch dein Immunsystem nicht ganz auf der Höhe. Du wirst anfälliger für Krankheiten aller Art. Oft auch gerade

dann, wenn die innere Anspannung nachlässt und die Erschöpfung erst so richtig spürbar wird.

Der Grund dafür: Wenn du schwierigen Situationen und dadurch unangenehmen Emotionen ausgesetzt bist, wie zum Beispiel Unsicherheiten, Ängsten, Wut, Neid oder Frustration, werden immer auch Stresshormone ausgeschüttet.

Die wichtigsten Stresshormone sind Adrenalin und Cortisol. Stresshormone sind an sich nicht schlecht. Sie aktivieren deinen Organismus und helfen dir zum Beispiel, in der Früh aus dem Bett zu kommen. Nur wenn dauerhaft zu viele Stresshormone ausgeschüttet werden, ist das negativ. Wenn deine Erholungs- und Entspannungsphasen im Alltag zu kurz kommen.

Wichtig zu wissen: In unangenehmen Situationen glaubt dein Körper, es würde helfen, wenn du mit Kämpfen, Flüchten oder Totstellen reagierst und schüttet Unmengen an Stresshormonen aus. Wie in der Steinzeit! Für den Kampf-Flucht-Totstell-Modus wird das Immunsystem seit vielen Millionen von Jahren bei Tier und Mensch etwas heruntergefahren. Dafür steht mehr Energie fürs Kämpfen und Flüchten zur Verfügung. Das Dumme daran ist: Kämpfen und Flüchten hilft dir heutzutage nicht mehr, deine Probleme in Griff zu

bekommen. Deswegen unterdrückst du die Impulse, zu kämpfen oder zu flüchten unbewusst. Das ist zusätzlich anstrengend und führt häufig zu unnötigen Muskelverspannungen.

Was hilft? Du brauchst dein Köpfchen, wenn du Schwierigkeiten überwinden willst. Besser ist daher, wenn du dich so oft wie möglich – und sei es nur für wenige Minuten – bewusst entspannst. Anstatt zu grübeln, dich mit dem Smartphone abzulenken oder dich im Übermaß zu bedauern. Finde heraus, was dich wirklich erfreut und dein Wohlbefinden fördert. Wodurch kannst du besonders gut gelassen bleiben? Weitere Tipps: Lache so oft wie möglich und mache regelmäßig Sport.

## Glückshormone stärken deine Immunabwehr

Denn bei alledem werden große Mengen an Glückshormonen ausgeschüttet, wie Dopamin, Serotonin und Endorphine. Sie stärken deine Immunabwehr! Somit liegt es nicht nur am Wetter und am Umfeld, ob du krank wirst oder nicht. Sondern auch daran, wie du dich selbst und die jeweiligen Situationen in deinem Leben siehst. Eine positive Einstellung fördert die Glückshormonausschüttung, verbessert deine Immunabwehr und somit auch deine Gesundheit.



Krank durch den Winter? Das muss nicht sein, sagt Dr. Katharina Schmid. Foto: Christin Klöse/dpa



Unsere Gesundheitsserie gibt es auch als Podcast auf Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Tuneln, YouTube und unserer Webseite zum Anhören. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder unter [bit.ly/FreistundePodcast](https://bit.ly/FreistundePodcast) direkt zu den Portalen gelangen.



Die Köpfe hinter dem Buch (von links): Sarah Hadj Ammar, Daniel Al-Kayal, Lucie Hammecke, Jakob Nehls, Franziska Heinisch, Jonathan Gut, Hannah Lübbert und Niklas Hecht.

## Klartext, Teil II

## MEINUNG

### Die Antwort

Von Florian Wende

Das Zitat, dass das Missverständnis zwischen Politikern und Jugendlichen am besten beschreibt, ist acht Monate alt. „Das ist eine Sache für Profis“, sagte FDP-Chef Christian Lindner im März. Er unterstellte den vielen jungen Menschen, die für mehr Klimaschutz auf die Straße gehen, dass diese nicht „alle globalen Zusammenhänge“ sehen. Während fast die gesamte Politik in den ersten Monaten über den Sinn dieser Proteste diskutierte und lange nur mit den Streiks beschäftigt war, haben diese jungen Menschen einen Plan entwickelt. Der zeigt: Sie haben Ahnung von globalen Zusammenhängen. Das Buch des Jugendrats der Generationenstiftung ist der beste Beweis.

Darin findet sich dieser Plan, der nachvollziehbar ist. Er ist die perfekte Antwort auf den Hohn der Politiker. Doch es geht nun nicht darum, wer Schuld an der aktuellen Lage hat. Es geht nicht um Jung gegen Alt. Es geht um die Sache. Und da kann es nur Jung mit Alt geben.

Ja, dieser Plan ist radikal. Ja, er ist idealistisch. Ja, er ist manchmal utopisch. Aber vielleicht muss er das sein. Zu lange ist nichts passiert. Und Tatsache ist: Es ist ein Plan. Für eine Zukunft, in der jeder gut leben kann. Das ist eigentlich Aufgabe von Politikern. Daher ist es zuerst einmal traurig, dass es dieses Buch braucht. Gleichzeitig ist es aber unglaublich wichtig, dass es diesen Plan nun gibt. Unsere Zeit läuft. Eine mögliche Lösung ist da. Sie steht in diesem Buch.

Selten hat der Titel ein Buch so gut beschrieben: „Ihr habt keinen Plan“. „Ihr“, das sind Erwachsene. Politiker, Firmenchefs, aber auch Eltern. Alle, die sich wenig bis gar nicht um die Zukunft Jugendlicher sorgen. Die Autoren nennen sie die Generation „not gonna happen“, weil sie ihnen schon auf viel zu viele Forderungen „not gonna happen“, „Das wird nicht passieren“ geantwortet hat. Selbst jedoch scheint diese Generation keinen wirklichen Plan zu haben.

Zweiter Teil des Titels: „Darum machen wir einen“. „Wir“, das sind die Autoren des Jugendrats der Genera-

## Das Buch mit dem Plan

tionenstiftung. Stellvertretend für alle Jugendlichen, die sich um ihre Zukunft sorgen. Der Plan hat zehn Teile mit 100 Forderungen. Diese beginnen bei einem deutschen Kohleausstieg bis 2025 und einem Tempolimit auf Autobahnen, gehen über ein Verbot von Pestiziden und die



Einführung eines europäischen Mindestlohns bis zum Ende deutscher Waffenexporte und einer Reformierung der Vereinten Nationen zum Weltparlament. Die Forderungen begründen die Autoren genau. Sie zeigen, wie sich dadurch Probleme lösen lassen. Ein echter Plan eben. -/lo-



Der Plan entsteht: die Autoren bei einem der vielen Treffen.

Foto: privat, Cover: Verlagsgruppe Random House GmbH

„Ihr habt keinen Plan, darum machen wir einen“, Jugendrat der Generationenstiftung, erschienen im Blessing-Verlag.

## Verlosung

Wir verlosen dreimal das Buch. Wenn du gewinnen möchtest, folge uns auf Instagram (@instafreistunde). Schicke uns eine Direct Message mit dem Kennwort „Zukunft“. Gib Name, Alter und Adresse an. Einsendeschluss: 28. November 2019.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Deine persönlichen Daten werden ausschließlich für die Abwicklung dieses Gewinnspiels verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Nach Ermittlung der Gewinner und deren Benachrichtigung können die Daten der Gewinner in den Produkten der Freistunde veröffentlicht werden, zum Beispiel in der Freistunde-Zeitung und auf dem Instagram-Account der Redaktion. Anschließend werden die Daten von allen gelöscht.