



SOKO SENAT



Empfehlungen zur Prävention von Prof. Dr. Hartmut Schröder,
Vorsitzender der Kommission Gesundheit:

Achtsamkeit und Vorsicht statt Angst und Panik

Auf **persönlicher Ebene** kann jeder durch das Einhalten einfacher Verhaltensregeln aktiv gegen eine Infizierung und gegen eine weitere Verbreitung des Virus beitragen. Durch die Stärkung des Immunsystems kann im Falle einer Ansteckung der Krankheitsverlauf abgemildert werden.

Proaktive Prävention

Über die persönlichen Schutzmaßnahmen und die Körperhygiene hinaus sind eine Stärkung des eigenen Immunsystems und Psychohygiene von besonderer Bedeutung. Ein starkes Immunsystem kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und den Heilungsprozess unterstützen.

Stärken kann jeder sein Immunsystem durch den Lebensstil, d.h. durch gesunde Ernährung und Bewegung sowie durch Verzicht auf Rauchen und Alkohol. Auch eine Reduzierung des Zuckerkonsums kann positive Effekte auf das Immunsystem haben. Des Weiteren ist es wichtig, genug und regelmäßig zu trinken (am besten Wasser), sich an der frischen Luft zu bewegen und die Sonne zu genießen. Sinnvoll können auch Nahrungsergänzungsmittel sein, wobei neben Vitamin C vor allem Vitamin D3, Zink und die Fettsäure Omega 3 zu nennen sind.

Einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Immunsystem haben auch Schlaf, Stress und mentale Faktoren. Emotionale Stimmung sowie der Umgang mit Stressfaktoren können das Immunsystem stärken, aber auch schwächen. Vor allem Angst und Panik führen zu einer Kaskade negativer Reaktionen im Körper und in der Psyche. Ruhe und Gelassenheit hingegen ermöglichen sinnvolle Reaktionen und tragen besser zu einer Bewältigung von Krankheitserregern und Belastungen bei.

Nicht zuletzt ist auch ein kluger Umgang mit Nachrichten und vor allem mit Fake News erforderlich (weniger ist vielleicht gerade im Moment mehr), die durchaus Auswirkungen auf das Immunsystem haben können.