

# INHALT

## KURZ UND BÜNDIG 3

Fairer Kaffee, Feinstaub, sprechende Medizin



## 10 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM 6

Im Winter verbreiten sich Infekte in Windeseile. Wie kann man die Ansteckungsgefahr vermindern und gesund bleiben?

## GUT VERNETZTE ABWEHRKRÄFTE 11

Die Funktionen des Immunsystems

## VORSORGE LOHNT SICH 12

Prämien für SECURVITA-Versicherte

## GUT FÜR DIE ZÄHNE 14

So vermeiden Sie hohe Zahnarztkosten



## FREIE WAHL DER KRANKENKASSE 16

Wer gesetzlich versichert ist, kann sich die Krankenkasse aussuchen. SECURVITA ist die beste Alternative.

## DEN TREND STOPPEN 18

Ärzte unterstützen ein Verbot der Tabakwerbung

## UMWELTFREUNDLICH INVESTIEREN 21

Vergleich von nachhaltigen Geldanlagen

## DIE ZUKUNFT DER OZEANE 22

Weltklimarat: bessere Klimapolitik nötig

## STREIT UM DIE HOMÖOPATHIE 24

Wie eine Falschmeldung Karriere machte

## SPORT UND SPIEL 26

Die WHO rät zu mehr aktiver Bewegung

## ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE 27

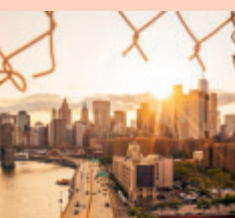
Neue Service-Angebote auf der Website

## NOCH MEHR NATURHEILKUNDE 28

Besser versichert mit VitaStart und VitaComplete

## INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 30

Hebammensuche, Zucker, Zahnarztbonus



## DIE OPIOID-KRISE 32

Schmerzmedikamente können süchtig machen. In den USA wurden opiumhaltige Schmerzmittel zum tödlichen Drogenproblem.

## LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

## EDITORIAL

# ABWEHRBEREIT

Das menschliche Immunsystem ist ein Wunderwerk der Natur. Gerade während der Erkältungszeit schätzen wir uns glücklich, dass wir ein beachtliches Arsenal von Abwehrzellen und Alarmketten aufbieten können. Die nasskalte Witterung ist ideal für die Verbreitung von Krankheitserregern. Ein Atemzug, eine Berührung reicht. Unser Körper aber hält dagegen, bietet schädlichen Viren und Bakterien eine ganze Reihe von Verteidigungslinien und wenn das alles nichts hilft, wird eskaliert – notfalls sogar mit einer erhöhten Körpertemperatur oder Fieber. Dieses komplexe, sich selbst regulierende Abwehrsystem schützt uns in der Regel davor, dass alltägliche Erreger zu einem größeren Gesundheitsproblem werden.

Die Wissenschaft versteht diese komplexen Regelkreise bislang nur grob. Aber sie macht Fortschritte bei deren Entschlüsselung, dank Robotertechnik und einer neuen Generation von Hochleistungscomputern. Davon erhofft sich die Medizin Erkenntnisse, die in den kommenden Jahrzehnten bei Autoimmunkrankheiten, Allergien und Krebs zu besseren Therapien und weniger unerwünschten Nebenwirkungen bei der Behandlung beitragen dürften.

In unserem winterlichen Alltag haben wir wirksame Mittel und Wege, um die Ansteckungsgefahr für Erkältungen zu minimieren und uns besser vor ihnen zu schützen. Dazu dienen in erster Linie die Hygiene der Hände und die Stärkung der Abwehrkräfte. Von guten und hilfreichen Ideen handelt die Titelgeschichte dieser Securvita-Ausgabe.

Zu den zehn Tipps für ein starkes Immunsystem und die Infektionsprophylaxe gehört das Thema Hände waschen. Allein das schützt schon vor vielen Infektionen, weil viele Erreger von Hand zu Hand übertragen werden. Zur

Infektion führen dann Berührungen der Hände mit den eigenen Schleimhäuten in der Nase oder im Mund. Die körpereigene Abwehrkette stärkt man beispielsweise mit viel Flüssigkeit, vitaminreicher Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport und Sauna.



Mit freundlichen Grüßen

PETER KUCHENBUCH  
SECURVITA-SPRECHER