



„Die Stärkung des Immunsystems ist jetzt das Gebot der Stunde“, so Birgitta Veit, Diabetikerin

Tips Nora Heindl, Tips Redaktion, 12.04.2020 12:05 Uhr

<https://www.tips.at/nachrichten/linz/leben/504772-die-staerkung-des-immunsystems-ist-jetzt-das-gebot-der-stunde-so-birgitta-veit-diabetikerin>



LINZ. Chronisch kranke Menschen, wie etwa Diabetiker, zählen derzeit zur Risikogruppe. Das allein kann oft schon die eigene Unsicherheit verstärken. Und das wiederum ist schlecht fürs Immunsystem. Mit kleinen Tricks kann sich aber jeder selbst etwas Gutes tun.

Birgitta Veit lebt seit 35 Jahren mit Diabetes. Die Lebens- und Sozialberaterin aus Linz ist froh, dass derzeit verstärkt auf den Schutz chronisch kranker Menschen geachtet wird. Sie weiß aber auch, dass die Stärkung des eigenen Immunsystems gerade jetzt das Gebot der Stunde ist. Zum Glück kann jeder selbst dazu beitragen, ob sich die Stimmung hebt oder immer weiter sinkt.

Nicht nur in Zeiten von Corona nutzt Veit viele kleine Methoden, um ihr Immunsystem zu stärken und so positiv auf ihren Blutzuckerspiegel einzuwirken: „Ich versuche achtsam zu sein, um mir möglichst schnell auf die Schliche zu kommen. So kann ich rechtzeitig gegensteuern, wenn ich merke, dass etwas nicht gut läuft. Es fängt bei der bewussten Entscheidung an, mir etwas Gutes zu tun.“

Eine ihrer Lieblingsübungen nennt sie „Minutengrins“. Gehen die Mundwinkel nach oben, werden die Lachmuskeln angespannt. Das allein signalisiert dem Gehirn, dass es einem gut geht und es werden Glückshormone ausgeschüttet. „Ich mache das in dieser Zeit der Krise 10 Minuten lang. Wenn ich noch körperlich aktiv werde, kehren Entspannung und Lebensmut leichter zurück, auch das ist gut für mein Immunsystem. Zwar ist Bewegung an frischer Luft zur Zeit nicht gut möglich, eine Minute bewusst atmen am offenen Fenster geht aber immer.“

Noch ein Tipp zum Reden

Wer Spaß und Zuspruch braucht, kann auch bei der Corona-Hotline der CliniClowns OÖ anrufen. Die gibt es jetzt für alle, die sich nach Momenten der Leichtigkeit sehnen, auch Erwachsene: Montag bis Freitag, 14 bis 16 Uhr, unter 0699/17712002.

Copyrights © 2020 Tips Zeitungs GmbH & Co KG