

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6558/1369761/warum-krank-sein-auch-gesund-sein-kann> abgerufen werden.

# FÜR SIE

Warum krank sein auch gesund sein kann

15.03.2009 - 09:15 Uhr, FÜR SIE

Hamburg (ots) - Ob Erkältung oder andere Beschwerden - aus Angst vor Image- oder Jobverlust lassen viele Arbeitnehmer sich nicht mehr krankschreiben. Eine mitunter fatale Entscheidung, wie Bert Ehgartner im Gespräch mit der Frauenzeitschrift FÜR SIE (7/09; EVT: 17. März) erläutert. "Krankheiten passen nicht ins Bild der "gedopten" Gesellschaft, die einen vermittelt, wir müssten immer leistungsfähig, stark, lustig und schön sein", konstatiert der Autor. "Aber krank zu sein hat eben in vielen Fällen den biologischen Zweck, uns langfristig gesund zu halten."

Jeder Infekt sei eine Bewährungsprobe, damit das Immunsystem nicht einschlafe. Dieses stelle neben dem Gehirn das zweite denkende und lernende System im Organismus dar. "Erst durch den Kontakt mit Keimen und Bakterien, das heißt durch erfolgreich bekämpfte Infekte, lernt das Immunsystem und gewinnt Immunität gegen Krankheitserreger", erklärt der Experte.

Damit das Immunsystem den nötigen Reparaturprozess abschließen kann, solle man den Körper grundsätzlich schonen, damit der Infekt nicht etwa aufs Herz schlage. "Jeder Arzt rät, sich auszukurieren, weil es sonst lebensgefährliche Folgen haben kann."

Auf Antibiotika und Fiebersenker solle man dabei möglichst verzichten. "Fieber ist ein Trainingscamp fürs Immunsystem", sagt Ehgartner. Wer häufig Antibiotika bekomme, verliere unter Umständen die Fähigkeit zu fiebern und nehme Infekte nur noch als Müdigkeit und Schwächegefühl wahr. Außerdem bestehe die Gefahr, resistente Keime und Bakterien heranzuzüchten. "Jede Antibiotika-Kur ist auch ein Risikofaktor."

Diese Meldung ist unter Quellenangabe FÜR SIE zur Veröffentlichung frei. Rückfragen an: Dennis Kayser, Redaktion FÜR SIE  
Tel. 040/2717-3261 Fax 040/2717-2059

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Mona Burmester  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
JAHRESZEITEN VERLAG  
Tel. 040/2717-2493  
Fax 040/2717-2063  
E-Mail [presse@jalag.de](mailto:presse@jalag.de)

Originaltext:

FÜR SIE

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6558/fuer-sie>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_6558.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_6558.rss2)