



ILLUSTRATION: PETER WANNER

Der beste Schutz: ein starkes Immunsystem

Jetzt im Winter sind wir besonders anfällig für Erkältungen. Schnupfenviren haben ein leichtes Spiel, denn in der kalten Atemluft überdauern sie länger, und gleichzeitig ist die Körperabwehr in dieser Jahreszeit stark beansprucht. Gut, dass wir einiges tun können, um das Immunsystem wirkungsvoll zu unterstützen.

von Petra Stölting*

Kalte Füße, klamme Finger, rote Nase. In der nasskalten Jahreszeit sind wir im Bus, beim Einkaufen und bei der Arbeit von hustenden und niesenden Menschen umgeben. Mit den Wintermonaten beginnt auch die Erkältungssaison. «Warum uns das Erkältungsschicksal alle Jahre wieder um diese Zeit ereilt, ist wissenschaftlich nicht zweifelsfrei erklärt», sagt Thomas Hugentobler, erfahrener Arzt für Allgemeinmedizin. Eine Ursache ist sicherlich, dass Kälte die Blutgefäße zusammenzieht, damit nicht zu viel Körperwärme verloren geht. Dadurch werden die Schleimhäute in der Nase und im Hals schlechter

durchblutet, und damit ist bereits die erste Barriere gegen Erreger geschwächt (siehe *Kasten 1*). «Andere Theorien gehen von Lichtmangel und depressiver Gemütslage im Winter aus, die eine relative Immunschwäche fördern können», so der Arzt.

Immunsystem kontra Erkältungsviren

Im Winter wird unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Jede Unterkühlung des Körpers führt zu einer verminderten Produktion von Abwehrzellen, sodass wir in der kalten Jahreszeit anfälliger für Krankheitserreger sind. Gleichzeitig haben Schnup-

Schleimhäute sind die wichtigste Virenbarriere

Die Schleimhaut kleidet den gesamten Innenraum der Luftwege aus. Sie bildet eine mechanische Barriere gegen Krankheitserreger und enthält zusätzlich Abwehrstoffe. Eine intakte Schleimhaut ist für Erkältungsviren fast unüberwindbar.

Durch ausreichende Trinkmengen können wir unsere Schleimhäute feucht und somit funktionsfähig erhalten. Man kann auch ab und zu die Nase mit einer Kochsalzlösung (0,9%) spülen. Im Freien sollte man möglichst durch die Nase atmen, um die Atemluft zu wärmen und anzufeuchten. Raumbefeuchter, Wasserschalen auf der Heizung oder Zimmerpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit im Haus. Häufiges Lüften befeuchtet ebenfalls die Zimmerluft. Sind die Schleimhäute doch einmal trocken geworden, können sie mit Inhalationen, Nasenölen und -salben oder Salzwasser-Nasensprays wieder befeuchtet werden. Bei trockener Rachenschleimhaut helfen Halsbonbons. (PS)

fenviren besonders günstige Bedingungen. Da sie wärmeempfindlich sind, können sie in der kühlen Winterluft länger überdauern als sonst. Und weil wir uns jetzt zudem häufig zusammen mit erkälteten Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten, werden die Viren über eine Tröpfcheninfektion leicht übertragen.

Erkältung nicht mit Grippe verwechseln

Im Sprachgebrauch wird zwischen Erkältung und Grippe oft nicht unterschieden. Es handelt sich jedoch um zwei verschiedene Erkrankungen, die durch unterschiedliche Viren verursacht werden (siehe *Kasten 2*). Im Vergleich zur Erkältung verläuft eine Grippe viel schwerer und kann bei geschwächtem Immunsystem sogar tödlich enden. Gegen Grippe bietet eine jährliche Impfung Schutz. Sie wird vor allem für Ältere und Kranke, aber auch für Personen mit vielen Sozialkontakten empfohlen.

Gegen Erkältung gibt es keine Impfung. «Schnupfen kann durch eine Vielzahl von Viren ausgelöst werden. Eine Impfung ist aber, wie bei der Grippeimpfung, immer nur gegen ein einziges Virus gerichtet», erklärt Thomas Hugentobler. Deshalb müsse man den Patienten klarmachen, dass sie trotz einer Grippeimpfung immer noch durch irgendein Erkältungsvirus erkranken können. Diese harmloseren Viren könne das normale Immunsystem jedoch problemlos unschädlich machen.

Wann zum Arzt?

Mit Grippe-symptomen sollte man sofort zum Arzt gehen. Aber auch bei Erkältungen ist dies mitunter notwendig. «Dauert eine Erkältung mit Fieber bei Schwangeren, Säuglingen und

Kleinkindern, Patienten mit Diabetes oder anderen chronischen Krankheiten länger als drei Tage, sollte ein Arzt aufgesucht werden», rät Hugentobler. Aber auch bei zusätzlichen Symptomen wie Hautflecken, starkem Halsweh, Kopfweh oder Husten sollte ein Arzt konsultiert werden.

Immunsystem stärken

Statistisch hat jeder Erwachsene etwa zweimal pro Jahr eine Erkältung. Einige Menschen erkranken noch häufiger, andere dagegen seltener. Dazu meint Thomas Hugentobler: «Die körpereigene Abwehr ist etwas sehr Individuelles. Möglicherweise liegen manchmal genetische Faktoren für eine Anfälligkeit zugrunde, aber häufiger ist wohl das Immunsystem durch Ernährungsfehler, Bewegungsmangel oder Rauchen geschwächt.»

Ein starkes Immunsystem bietet also den besten Schutz vor Erkältungskrankheiten. Glücklicherweise können wir einiges dafür tun, um es bei seiner wichtigen Aufgabe zu unterstützen.

Essen für die Abwehr: Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Salat, Gemüse und Vollkornprodukten versorgt unser Immunsystem mit allen notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wer auf Alkohol und Rauchen verzichtet, unterstützt die Körperabwehr zusätzlich. «Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist bei ausgewogener, vielseitiger Ernährung nicht sinnvoll», findet Thomas Hugentobler.

Trinken hält fit: Mit etwa zwei Litern Mineralwasser oder Kräutertee täglich regt man Stoffwechselprozesse und Immunsystem an.

Runter vom Sofa, raus ins Freie: Bewegung an der frischen Luft und Sport stärken das Immunsystem. Man sollte allerdings nicht übertreiben. Bei Sportlern wurden verschiedene Abwehrzelltypen gemessen und verglichen. Das Ergebnis: Bei massvollem Ausdauertraining wurde das Immunsystem gestärkt, bei starker körperlicher Belastung dagegen geschwächt.

ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

| | Erkältung | Grippe |
|--------------------------------|---|--|
| Krankheitserreger | Rhinoviren, RS-Viren, Adenoviren, Parainfluenzaviren, Coronaviren | Influenzaviren |
| Erkrankungsbeginn | allmählich | plötzlich |
| Fieber | erhöhte Temperatur | hohes Fieber (über 39 °C) |
| Gliederschmerzen | kaum | starke Muskel- und Gliederschmerzen |
| Husten | geringer Hustenreiz | trocken, oft schwer und schmerzhaft |
| Kopfschmerzen | leicht | stark |
| Müdigkeit/ Abgeschlagenheit | schwach ausgeprägt | schwer, bis zu 2 bis 3 Wochen nach der Akutphase |

Saunieren gegen Viren: Regelmässige Saunabesuche kurbeln das Immunsystem an. Der Wechsel zwischen heiss und kalt trainiert Kreislauf und Blutgefässe. Die verbesserte Durchblutung fördert zudem die Bildung von Abwehrzellen. Ähnliche Wirkungen können mit Wassertreten, Wechselduschen sowie mit kalten Arm- oder Beingüssen erzielt werden.

Einen Gang runterschalten: Stress schwächt das Immunsystem. Daher sollten wir darauf achten, uns bei aller Hektik im Alltag auch Pausen und Entspannung zu gönnen.

Verteidigung im Schlaf: Im Schlaf werden besonders viele immunaktive Stoffe ausgeschüttet. Ausreichend schlafen macht also widerstandfähiger gegen Erkältungen.

Immunsystem ankurbeln mit Pflanzen: Pflanzliche Präparate wie Sonnenhut, Taigawurzel oder Ginseng steigern die unspezifische Immunabwehr. Sie sollen die Erkältungsdauer verkürzen und den Verlauf mildern, sind aber auch zur Vorbeugung geeignet.

Vor Ansteckung schützen

Zusätzlich kann man im Alltag mit einfachen Massnahmen die Ansteckungsgefahr verringern.

Warm anziehen: Da Schnupfenviren Temperaturen über 33° C schlecht ertragen, ist warme Kleidung die einfachste Schutzmassnahme.

Viren stoppen mit heissem Tee: Wer durchgefroren nach Hause kommt und ein bis zwei Tassen heissen Kräutertee trinkt, hat gute Chancen, eine Erkältung abzuwehren.

Händewaschen nicht vergessen: Schnupfenviren sitzen auf der Haut und auf Gegenständen. Regelmässiges Händewaschen mit Wasser und Seife schützt vor Ansteckung.

Menschenansammlungen meiden: Besonders Infektanfällige sollten zu Erkältungszeiten Massenveranstaltungen oder nahen Kontakt zu Erkrankten meiden, weil dort die Ansteckungsgefahr gross ist.

*Petra Stölting ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Garbsen bei Hannover, Deutschland.