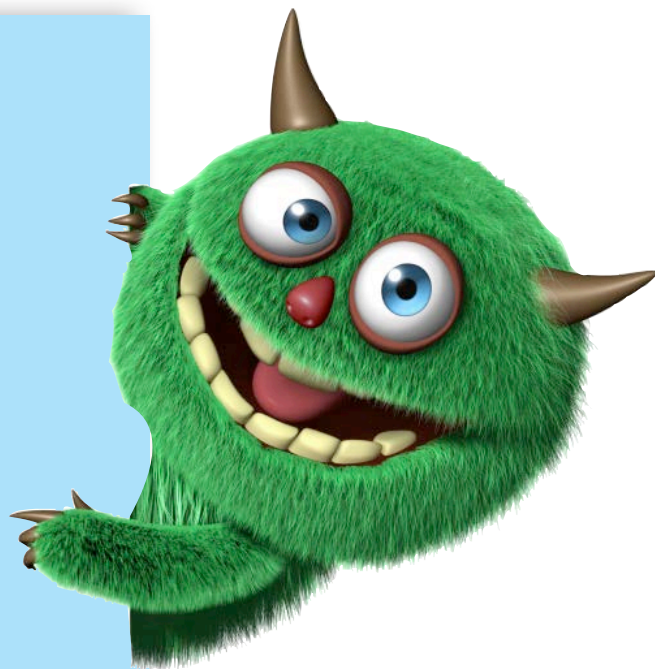


11 Dinge, die VIREN das Leben schwer machen

Da sind sie wieder, die Grippe- und Erkältungsviren. Wir verraten, mit welchen Strategien Sie sich gegen die kleinen Monster am besten schützen und wie Sie Ihr Immunsystem stärken

Text: Barbara Sonntag, Fachliche Beratung: Dr. Jessica Männel



Gute Laune

Viren hassen Optimisten:

2

Deren Immunsystem bezwingt sie einfach zu schnell. So zeigte eine Studie der Universität von Kentucky, dass Studenten dann gute Abwehrkräfte hatten, wenn sie positiv über ihr Studium dachten. Hatten sie dagegen viele Sorgen, war die Abwehr am Boden. Gerade in der Erkältungszeit sollten Sie deshalb besonders viele schöne Dinge machen und dauerhaften Stress meiden. Er erhöht den Cortisonspiegel im Blut, der wiederum die Bildung der Abwehrcellen hemmt. „Das hohe Stresslevel in den Städten ist ein Grund dafür, warum gerade dort so viele Infekte auftreten“, sagt der Erkältungsforscher Prof. Ronald Eccles vom „Common Cold Centre“ der Uni Cardiff. ➤

1 Feuchte, duftende Luft

Bremsen Sie Grippe- und Erkältungsviren aus, indem Sie darauf achten, dass zuhause die Luftfeuchtigkeit nicht unter 50 Prozent sinkt (mit einem Hygrometer kontrollieren, gibt's übers Internet). Laut einer Studie der Uni Princeton überleben Viren in trockener Luft länger und vermehren sich stärker. „Zudem trocknet Feuchtigkeitsmangel die Schleimhäute in Nase und Hals aus, weshalb Viren leichter in den Körper gelangen“, erklärt Dr. Jessica Männel, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde aus Düsseldorf. Abhilfe schaffen feuchte Tücher über der Heizung oder Luftbefeuchter (z.B. von Philips). Noch effektiver vertreiben Sie Viren, wenn Sie den Raum mit ätherischen Ölen aromatisieren: Durch das Verdampfen der Düfte sinkt laut einer französischen Studie die Zahl der Erregerarten in 30 Minuten von 210 auf vier. Geben Sie dafür 2 Tropfen Eukalyptus-, 1 Tropfen Pfefferminz- und 2 Tropfen Myrthe-Öl in eine Duftlampe. „Auch antivirale und antibakterielle Raumsprays können sinnvoll sein“, so Dr. Männel (z.B. „Essential E2“).

3 Wasser-Attacken

Fast 90 Prozent aller Erreger gelangen laut dem Deutschen Beratungszentrum für Hygiene über die Hände in unseren Körper – wenn wir uns ins Gesicht fassen. „Deshalb sollte man sich in der Erkältungszeit häufig und gründlich, mindestens 30 Sekunden, die Hände waschen. Vor allem, wenn man in der U-Bahn oder im Bus war oder Türklinken angefasst hat“, rät Dr. Männel. Danach gut abtrocknen. Auf feuchter Haut bleiben neue Erreger nämlich leichter haften. „Praktisch für unterwegs sind Desinfektionsgels“, so Männel. Auch aus der Nase sollten Sie die Viren herauspülen. Laut einer Studie der medizinischen Hochschule Hannover verringert eine tägliche Naschendusche mit warmem Wasser und Salz (z.B. von „Emser“) das Erkältungsrisiko um ein Drittel.

Gesundes Essen

Es gibt zahlreiche Nährstoffe, die den Viren nicht schmecken – weil sie die Abwehrkräfte stärken. „Dazu zählen Vitamin C (in Zitrusfrüchten), Selen (in Nüssen), Vitamin D (in fetten Fischen), Zink (in Haferflocken) und Eisen (in rotem Fleisch)“, sagt Dr. Männel. Besonders gut untersucht ist der Nutzen von Zink für das Immunsystem: So zeigten mehrere Studien, dass die Einnahme von 75 mg Zink am Tag die Häufigkeit von Erkältungen um ein Drittel reduziert. In letzter Zeit geriet auch das Vitamin D zunehmend in den Fokus der Forschung: Laut einer Studie der Universität Harvard sind Babys nur halb so oft erkältet, wenn sie mit Vitamin D angereicherte Milch bekommen. Weil bis zu 80 Prozent der Deutschen in den dunkleren Jahreszeiten Vitamin-D-Mangel haben, raten einige Ärzte, den Wert im Blut checken zu lassen und den Stoff bei Bedarf künstlich (z.B. mit „Vigantoletten“) zu ersetzen.

5



7

Gute Bakterien

Viren hassen nützliche Darmbakterien: Freiburger Forscher haben herausgefunden, dass diese Signale aussenden, mit deren Hilfe das Immunsystem Erreger effektiv bekämpfen kann. „Mit hochdosierten probiotischen Medikamenten kann man die Darmflora und damit das ganze Immunsystem stärken“, weiß die Allgemeinärztin Dr. Jessica Männel (z.B. „Probiotik pur“ oder „Kijimea immun“, je vier Wochen lang nehmen). Studien zeigen, dass Probiotika-Anwender rund ein Drittel seltener erkältet sind als andere.

4 Die richtige Fitness

Ein trainierter Organismus schlägt schnell zurück, wenn ihn Viren angreifen. „Die geringste Infektanfälligkeit haben Menschen, die zwei bis drei Mal in der Woche 60 Minuten Sport treiben. Alternativ kann man täglich 30 Minuten stramm spazieren gehen“, sagt Dr. Männel. „Viel mehr Bewegung sollte es aber nicht sein, zu hartes Training schwächt sogar die Abwehrkräfte.“ Wenn der Hals schon kratzt, sollten Sie eine Sport-Pause machen. Das Gleiche gilt für die Sauna: Prophylaktisch trainieren ein bis zwei Saunabesuche in der Woche das Immunsystem, während eines akuten Infekts sind sie aber zu belastend.

6 Natürliche Kopfwehstopper

Am liebsten wäre es den Viren, wenn Sie regelmäßig Schmerzmittel wie Paracetamol, Aspirin oder Ibuprofen nehmen. Die Medikamente stehen nämlich im Verdacht, die B-Lymphozyten an der Produktion von Antikörpern zu hindern: Forscher der Uni Genf haben entdeckt, dass Kleinkinder nach einer Impfung weniger Antikörper bilden, wenn sie davor Paracetamol genommen haben. „Sind Viren unterwegs, sollten Sie gegen Kopfschmerzen möglichst auf natürliche Schmerzstopper – wie Pfefferminzöl – setzen“, rät Dr. Männel (z.B. „Euminz“).



8 Pflanzen-Kräfte

Die bekannteste abwehrstärkende Pflanze ist Echinacea: „Sie beugt Infekten vor, indem sie die weißen Blutkörperchen stimuliert“, erklärt Erkältungsexperte Prof. Eccles aus Cardiff. Eine drei- bis vierwöchige Kur mit Echinacea-Tabletten (z.B. von Ratiopharm) macht den Körper für die Erkältungszeit fit. Einen ähnlichen Effekt soll eine vier- bis sechswöchige Kur mit Schüsslersalzen (z.B. von DHU) haben: Morgens Salz Nr. 3 („Ferrum phosphoricum“), mittags Nr. 6 („Kalium sulfuricum“) und abends Nr. 7 („Magnesium phosphoricum“) im Mund zergehen lassen (jeweils drei Tabletten). Der Hals kratzt schon? Bei den ersten Anzeichen können Wasserdost (z.B. „Contramutan“), die Kapland Perlagonie (z.B. „Umckaloabo“) oder homöopathische Mittel mit Aconitum und Bryonia (z.B. in „Nisylen“, „Infludoron“) den Infekt noch abwehren.

9 Kalorien-Balance

Jetzt bloß keine krasse Diät: „Die Immunfunktion nimmt ab, wenn man weniger als 1200 Kalorien am Tag isst“, warnt das European Food Information Council. Ein Freibrief ist das aber nicht. So zeigte eine Studie der Bostoner Tufts University, dass eine fettreiche Ernährung die Funktion der körpereigenen Abwehr, der T-Lymphozyten, schwächt. Aßen die Versuchsteilnehmer weniger Fett, wurde ihre Abwehr besser. Maximal 25 bis 30 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Fett stammen (am besten gute Fette aus Fisch, Nüssen, Rapsöl).

10 Viel Schlaf

Am liebsten sähen uns die Erkältungsviren dauerwach: Dann könnte unsere Abwehr nämlich keine neue Kraft mehr tanken. Je kürzer jemand schläft, desto höher ist laut einer Studie der Uni Pittsburg das Risiko für Schnupfen. Bei weniger als sieben Stunden pro Nacht steigt es um ein Drittel.

11 Vitamin-Spritzen

Der größte Feind der Influenza-Viren ist die Grippe-Impfung (siehe unten). Alle anderen Erreger fürchten sich vor Vitamin-C-Spritzen (5 Stück ca. 150 Euro, beim Arzt): „Bei infektanfälligen Personen mache ich sehr gute Erfahrungen damit“, erklärt Dr. Jessica Männel. „Bei der Therapie werden bis zu 15 Gramm Vitamin C ins Blut injiziert – eine Menge, die man über den Magen nie aufnehmen könnte.“ Damit kommt man gut durch die Erkältungs-Saison!



SOLL ICH MICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

DR. JAN LEIDEL, ARZT UND VORSITZENDER DER STÄNDIGEN IMPFKOMMISSION, BEANTWORTET DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR INFLUENZA-INJEKTION

Schützt die Influenza-Impfung eigentlich auch vor Erkältungen?

Wissenschaftlich belegt ist nur der Schutz vor der echten Virus-Grippe. Vermutlich regt die Impfung aber auch die Bildung von immunstimulierenden Interferonen an, und die bekämpfen auch andere Viren. Ein gewisser Effekt ist also denkbar.

Wer sollte sich impfen lassen?

Grundsätzlich kann jeder davon profitieren. Wir empfehlen die Injektion besonders Schwangeren, chronisch Kranken und Menschen ab 60 Jahren – bei ihnen kann die Grippe schwerer verlaufen als bei anderen. Wichtig ist die Spritze auch für alle, die im Job viel Publikumsverkehr haben.

Warum wird die Impfung nicht pauschal allen Menschen empfohlen?

Junge, gesunde Erwachsene überstehen eine Grippe meist relativ gut. Es gibt aber Überlegungen, die Impfung generell Kindern zu empfehlen, die Briten machen das bereits.

Welche Nebenwirkungen können nach dem Pieks auftreten?

Die saisonale Grippeimpfung wird meist gut vertragen, am Impftag kann man sich mal schlapp fühlen oder leichtes Fieber bekommen. Heftiger waren die Reaktionen auf die „Schweinegrippe“-Impfung: Die im Serum enthaltenen Wirkverstärker führten in Einzelfällen zu Lähmungen und der Schlafkrankheit Narkolepsie.

Der letztjährige Impfstoff war nicht besonders wirksam. Warum?

Die WHO versucht im Frühjahr vorauszusagen, welche Viren die nächste Saison bestimmen, damit ein Impfstoff entwickelt werden kann. Letztes Jahr traf die Vorhersage nur unzureichend zu: Der Impfstoff hat nur zu 20 Prozent vor Grippe geschützt, normal sind 60 bis 80.

Wann sollte man sich impfen lassen?

Weil die Influenza meist erst im Januar auftritt und die Impfung nicht ewig anhält, ist Ende Oktober ein guter Zeitpunkt dafür. Ich impfe unsere Familie traditionell an Halloween. Ich koche dann etwas Leckeres und jeder holt sich die Spritze bei mir ab.