



Warum bin ich ständig erkältet und meine Kollegin nie?

Gute Besserung! Wir beantworten alle wichtigen Fragen zum Thema Anfälligkeit, Immunsystem und was auf sanfte Art gegen Schnupfen & Co. hilft

Text: Carolin Binder. Illustrationen: Josie Portillo

Sie kennen sicher auch ein Exemplar dieser übernatürlichen Spezies, die offenbar immun gegen jeden noch so fiesen Erkältungsvirus ist. Etwa die Büro-Kollegin, die komplett hustel- und taschentuchfrei jede Wintersaison übersteht. Während man selbst gefühlt von November bis in den April hinein aus dem Schniefen, Schaltragen und Teekochen kaum mehr rauskommt. Immerhin, es geht vielen so: Durchschnittlich macht jeder Erwachsene pro Jahr zwei bis fünf Erkältungsinfekte durch. Wer kleine Kinder hat oder viel in überfüllten Bussen >>

und Bahnen unterwegs ist, fängt sich fast zwangsläufig ein paar mehr ein. Aber gibt es tatsächlich eine Konstitution für Infekte? Was hat die Psyche damit zu tun? Und was hilft auf sanfter Art? Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

Warum ist mein Immunsystem so schwach?

Zunächst stimmt die Rechnung „viele Infekte = schwaches Immunsystem, wenige Erkältungen = starke Abwehr“ so nicht ganz. Manche Menschen sind einfach von Berufs wegen einer größeren Virenlast ausgesetzt als andere, wie zum Beispiel Kindergärtnerinnen. Dann rufen auch die 200 verschiedenen Erkältungsviren gar nicht selbst Symptome wie Husten

und laufende Nase hervor – es ist unser Immunsystem selbst, das so die Erreger wieder loswerden will. Wie es das tut, wie angemessen, übertrieben oder auch zu schwach, darin unterscheiden wir uns. Dass es etwa zu wenig „Munition“ hat, kann auch genetisch bedingt sein. „Wem bestimmte Immunglobuline fehlen, der ist natürlich anfälliger“, sagt Dr. Jessica Hinteregger-Männel, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Das ist so, als ob zu wenig Polizei im Einsatz gegen Verbrecher (also Viren) unterwegs ist. Auch Allergiker haben eine erhöhte Anfälligkeit, das Immunsystem reagiert dann übertrieben heftig. Häufig liegt es aber an Medikamenten, die unsere Abwehr schwächen. „Über die Wirkungen von Antibiotika auf

die Darmflora wissen die meisten Bescheid“, sagt die Expertin. „Aber der Darm wird ebenso von Cortison oder Schmerzmitteln wie Ibuprofen und Diclofenac stark in Mitleidenschaft gezogen, wenn man sie länger nimmt.“ Auch Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol) behindern die Aufnahme von Vitamin B12 und anderen Mikronährstoffen.

Dauererkältet: Woran kann es noch liegen?

Wer längerfristig mit Verdauungsstörungen oder Darmerkrankungen zu tun hat, kann einen Mangel an Vitamin C, Selen, Zink und Antioxidantien entwickeln – allesamt wichtig für ein schlagkräftiges Immunsystem. „Es lohnt sich, bei Infektanfälligkeit



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum*

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

*bei akuter Bronchitis



Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ettlingen

U/01/01/18/05



keit auf jeden Fall zu schauen, ob Fehlernährung, eine erhöhte Schadstoffbelastung oder zu viel Nikotin und Alkohol ein Grund sein können“, sagt Dr. Hinteregger-Männel. In letzter Zeit rückt in Sachen Abwehr verstärkt auch das Lymphsystem in den Fokus der Wissenschaft: Dieses kilometerlange Netzwerk aus Lymphgefäßen und 600 Lymphknoten durchzieht unseren ganzen Körper, wehrt Viren und Bakterien ab und entsorgt sie – ein Herzstück unserer Immunkraft. Arbeitet es nicht effektiv, etwa aufgrund einer Bindegewebsschwäche, entstehen sogenannte Lymphöde-

me, die Flüssigkeit versackt im Gewebe. Folge: Erreger haben dann leichteres Spiel. Was hilft, ist sanfte Bewegung wie zum Beispiel Schwimmen, Entspannung und spezielle Druckmassagen, die die gestaute Lymphe wieder zum Fließen bringen.

Erwischt es glückliche Menschen seltener?

Natürlich ist das Leben kein Ponyhof. Doch viel Stress und vermehrte psychosoziale Belastung machen uns nachweislich anfälliger. „Forschungsergebnisse belegen recht eindeutig, dass dem so ist“, sagt Manfred Schedlowski, Professor für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie am Uniklinikum Essen. Der Grund: „Die Verbindung zwischen

Gehirn und Immunsystem wird durch Stresshormone reguliert.“ Kommen wir unter Druck, werden die Immunzellen in ihrer Aktivität eingeschränkt. Wem die Häufigkeit seiner Infekte nicht geheuer ist, kann überlegen, inwieweit Stress oder seine Lebenssituation der Auslöser sein können. „Und dann wird’s anstrengend“, sagt Prof. Schedlowski, „denn etwas an seinem Alltag oder den Arbeitsbedingungen zu ändern, ist nicht einfach. Wo es möglich ist, sollte man Geschwindigkeit rausnehmen, sich weniger verplanen.“ Man muss nicht mit Yoga anfangen, es kann auch eine Lesestunde am Kamin sein oder ein ausgedehnter Spaziergang: „Ein Muskel in Bewegung produziert Botenstoffe, die Entzündungsprozesse hemmen“, so der Immunexperte. >>



WENN IM HALS DER BÄR LOS IST: EMS HALSSCHMERZ-SPRAY AKUT



- Lindert Halsschmerzen
- Spült Viren und Bakterien aus
- Fördert die Heilung

Siemens & Co, D-56119 Bad Ems

www.halsschmerz-alarm.de

Meditonsin®

Die ersten
**ERKÄLTUNGS-
 GLOBULI**
 mit homöopathischem
 Tri-Komplex®

**NEU-
 EINFÜHRUNG
 des Jahres!**

Schon bei
 den ersten
 Anzeichen
 einer
 Erkältung



**Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin.
 Homöopathisch. Einzigartig. Gut.**



†2016, Platz 1 unter den OTC-Arzneimitteln, inspirato pharma marketing award 2017, Platz 2 Gesamt.

*Nach Rücksprache mit dem Arzt ab 7 Monaten, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.

Meditonsin® Tropfen/Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 04/2016 bzw. 11/2016. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn.

MT031718

www.meditonsin.de

Was hilft auf sanfte Art?

Vor allem ausreichend Zeit, um den Infekt auszukurieren. Wohltuend wirken neben bewährten Hausmitteln (siehe Kasten unten) Tees aus Weidenrinde, Holunder oder Salbei bei Halsschmerzen. Cistus (Zist-Rose, als Tee oder Tabletten aus der Apotheke) soll die Erkältungszeit verkürzen und Grippe vorbeugen. „Der Wirkstoff setzt sich an der Zellmembran an und verhindert, dass die Erkältungserreger andocken“, so Dr. Hinteregger-Männel. Ob man Nasenduschen oder Inhalieren als angenehm empfindet, ist ein Stück weit auch Typfrage. Beides befreit und reinigt die Atemwege.

Bringt Zink wirklich was?

Immerhin gibt es Konsens darüber, dass eine Einnahme zu Beginn der ersten Symptome die Erkältung zumindest verkürzen kann. „In der Infektzeit kann man 15 mg Zink pro Tag

HAUSMITTEL ZUM SELBERMACHEN

Diese drei Rezepte empfiehlt Allgemeinärztin Dr. Hinteregger-Männel bei Erkältungskrankheiten

- **LAVENDELÖL-WICKEL** befreit und beruhigt die Atemwege: 50 ml Basisöl wie Olivenöl erwärmen, einige Tropfen Lavendelöl dazugeben. Baumwolltaschentuch damit benetzen und übers Brustbein legen. Mit Küchenhandtuch abdecken, Wollschal oder Decke darüber und 20 Minuten ruhen.
- **ANSTIEGENDE FUSSBÄDER** durchbluten die Schleimhäute. Mit ca. 37 Grad warmem Wasser starten und auf 40 bis 42 Grad steigern. Wer mag, kann als Wirkverstärker 150 g Salz oder 2 bis 3 EL Senfmehl (Apotheke) dazugeben. Bei Letzterem nach 5 bis 10 Minuten, sobald ein leichtes Brennen der Haut einsetzt, gut abspülen.
- **RETTICH-HUSTENSAFT** löst den Schleim und wirkt antibakteriell: Kappe eines Schwarzen Rettichs abschneiden und ein Drittel des Fruchtfleisches aushöhlen. Mit einer langen Nadel ca. 5-mal den Boden des Rettichs durchstoßen, dann auf ein Gefäß setzen. Aushöhlung mit Kandiszucker und 1 EL Honig auffüllen und Kappe wieder aufsetzen. Nach ca. 1 Tag ist der Sirup fertig, 1 bis 2 TL täglich.

über drei Monate nehmen, um die Abwehr zu unterstützen“, rät Dr. Hinteregger-Männel.

Wann braucht es doch ein Antibiotikum?

Immer mehr setzt sich die Meinung durch, dass bei normalen viralen Infekten Antibiotika keinen Sinn machen – sie helfen nur gegen Bakterien. „Wenn man nach fünf Tagen allerdings immer noch Fieber hat und das Nasensekret gelb-grünlich ist, sollte man das abklären lassen“, empfiehlt Dr. Hinteregger-Männel. Möglicherweise hat sich zum Virusinfekt noch eine bakterielle Infektion gesellt. Der Arzt entscheidet, ob bei so einer „Superinfektion“ ein Antibiotikum nötig ist. Wichtig: „Sie sollten parallel einen Darmschutz einnehmen, viele Ärzte verordnen ein Präparat, das nützliche Bakterien enthält, gleich mit“, so die Hausärztin.

Was tun bei Nasennebenhöhlenproblemen?

Die Schleimhaut der Nasennebenhöhlen reagiert bei jedem Schnupfen mit Rötung und Schwellung – nur kommt es nicht immer zu dem unangenehmen Druckgefühl oder Schmerzen. Das hängt zum Beispiel davon ab, ob es an der Belüftung mangelt und die Entzündung sich so rasch ausbreiten kann. „Erste Hilfe sind abschwellende Nasensprays, die man drei bis fünf Tage verwenden kann – aber nicht länger, da es sonst zu Gewöhneffekten kommt“, sagt Dr. Michael E. Deeg, Facharzt für HNO-Heilkunde. Klingt banal, aber viele wenden die Sprays nicht richtig an. So geht's: aufrecht sitzen oder stehen, Kopf nach

vorne neigen und mit der Flasche senkrecht in die Nase sprühen. „Dabei nicht zu tief einatmen, da der Wirkstoff sonst direkt in den Rachen gelangt“, sagt Dr. Deeg. Auch pflanzliche Schleimlöser bringen Erleichterung. „Im akuten Fall rate ich aber von Infrarotlampen und Ähnlichem ab, da das zu einem noch stärkeren Druck führen kann“, so der Experte.

Wann sollte man zum Facharzt?

„Wer dauerhaft bei der Nasenatmung eingeschränkt ist, verfärbtes oder blutiges Sekret hat, sollte das spätestens nach vier Wochen vom Facharzt abklären lassen“, sagt Dr. Deeg, „das gilt auch für Schmerzen oder chronisches Wiederauftreten von Infekten und Nebenhöhlenbeschwerden.“ In manchen Fällen können die Anatomie der Nase oder Polypen der Grund für dauerverstopfte Nase und Nebenhöhlen sein. Mit der Untersuchung der Nase und mithilfe von Ultraschall oder Röntgen kann der HNO-Arzt Ursachenforschung betreiben.

Wie lange ist man ansteckend?

„Bei einem viral bedingten Infekt so lange, wie man Symptome hat“, erklärt Dr. Hinteregger-Männel. Wer im Großraumbüro arbeitet, sollte zumindest am Peak der Erkältung besser zu Hause bleiben, als sich heroisch mit dickem Kopf und „Kleenex“-Packung ins Büro zu schleppen. Die Kollegen und Ihr Körper werden es Ihnen danken. 🍌



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege



Lymphdiaral® Basistropfen SL · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. www.pascoe.de