

## Wissenswertes zu Erkältungskrankheiten

Ab Herbst fliegen sie durch die Luft: Millionen von Erkältungserregern, die nur ein Ziel haben: die Schleimhäute unserer Atemwege. Sollen sie doch - wenn unsere Abwehr fit ist, haben sie wenig Chancen, sich einzunisten und zu vermehren! Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Mit diesen Abwehrstrategien bleiben Sie garantiert gesund

Durchschnittlich zwei bis viermal im Jahr hat jeder Erwachsene einen Atemwegsinfekt, Kindergartenkinder sogar fünf- bis zehnmal.

Kein Drama, im Gegenteil: Infekte sind wichtig, damit das kindliche Immunsystem trainiert wird. Als Erwachsene haben wir es dagegen weitgehend in der Hand, ob wir ohne Schnupfen durch den Winter kommen oder alle paar Wochen flachliegen. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, Entspannung und vollwertiger Ernährung rüstet unser Immunsystem für den Kampf gegen Erkältungsviren. Um Abwehrzellen zu produzieren, braucht der Körper eine gute Versorgung mit Bioaktivstoffen, am besten aus natürlichen Produkten.

Aber selbst die fitteste Immunabwehr ist bisweilen überfordert, wenn die Erreger besonders virulent sind oder in massiver Anzahl auftreten.

Keine Angst: Ein gesunder Organismus kann eine Infektion schnell überwinden. Früher hieß es: "Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie." Doch so ganz stimmt Großmutter's Neun-Tages-Weisheit zum Thema Husten, Schnupfen und Heiserkeit nicht. Meist begleitet uns die Erkältung nur knapp eine Woche, wenn wir gezielt gegensteuern. Versuchen Sie es aber bitte nicht nach dem System "Tablette rein - Beschwerden weg"! Die meisten Erkältungsmittel unterdrücken die Symptome wie Schniefnase, Husten, Kopfschmerzen oder erhöhte Temperatur nur vorübergehend und schwächen den Organismus sogar.

Unterstützen Sie Ihren Körper lieber mit Hausmitteln, Vitalstoffkonzentraten und einer guten Portion Ruhe. Auf diese Weise bekommt er eine Schonzeit, die er sich höchstwahrscheinlich hart verdient hat. Die Vermutung, dass Patienten ihre Erkältung über die Luft weiterreichen, liegt nahe. Doch weit gefehlt. Zwar werden die Erreger auch über Husten und Niesen verteilt, doch als die eigentlichen Überträger enttarnten Wissenschaftler die Hände. Aus Experimenten schlossen sie, dass sich Viren vor allem über Handkontakt (nicht unbedingt Hautkontakt) verbreiten. Denn die Erreger halten sich, eingeschlossen in Sekrettröpfchen, auf glatten Oberflächen wie Türklinken, Tastaturen und Geldmünzen durchaus mehrere Stunden lang.

**Husten und Schnupfen werden zu 95 Prozent durch Viren hervorgerufen.** Mehr als 200 Typen sind heute bekannt. Manchmal kommt später noch eine so genannte Super- oder Sekundärinfektion mit Bakterien hinzu, weil die Schleimhäute angegriffen sind. **Die Einnahme von Antibiotika hat bei Erkältungen also meist wenig Sinn, da Antibiotika nur gegen bakterielle Infektionen helfen.** Ihr zu häufiger, ungezielter Einsatz sorgt nicht nur für Nebenwirkungen wie Durchfall oder Pilzinfektionen, er begünstigt auch das Entstehen von Antibiotika-Resistenzen.

Wie gut oder schlecht unser Abwehrsystem die Invasion der Keime bekämpfen kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Anzahl und der Aggressivität der Erreger sowie der körperlichen und psychischen Verfassung. Ist die Abwehr in Bestform, setzt der Körper alle Hebel in Bewegung, um die Feinde

zu vernichten, bevor sie sich vermehren können. Dies geschieht unter anderem durch physikalische Barrieren, sprich die Schleimhäute, sowie durch Fresszellen oder natürliche Killerzellen.

"Der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles" ("Le germe n'est rien, le terrain est tout"), stellte bereits der französische Arzt Claude Bernard (1813-1878) fest. Das heißt: Eine Infektion kann nur in einem Körper starten, in dem es eine Schwachstelle gibt. Gewinnt der Eindringling das Rennen, treten die typischen Symptome auf, und zwar ganz plötzlich. Dabei machen uns weniger die Viren selbst zu schaffen als vielmehr die Reaktionen des Immunsystems. Die infizierten Zellen senden Signale aus, welche die weißen Blutkörperchen anlocken.

In der Folge tummeln sich zahlreiche Botenstoffe in den Schleimhäuten der Atemwege. Erstes Anzeichen ist ein Kratzen in der Kehle. Am zweiten und dritten Tag schwellen Nasen- und Nebenhöhlenschleimhäute an und sind bald verstopft. Gleichzeitig sondern sie anfangs eine klare, später eine schleimige Flüssigkeit aus Wasser, Proteinen, abgestorbenen Zellen und Viren ab.

Nach ein paar Tagen klingt die Erkältung von selbst wieder ab. Wenn sie es nicht tut, dann ist aus der banalen Erkältung ein Grippaler Infekt mit Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit und leichtem Fieber entstanden - im Volksmund nennt man ihn vorschnell Grippe. Vorsicht ist geboten, wenn das Fieber sich auf über 39 Grad erhöht.

Auch wenn die Beschwerden länger als zehn Tage anhalten, Atemnot, Ohrenscherz und eitriger Schleim auftreten, sollten Sie dringend den Arzt aufsuchen. Es handelt sich dann wahrscheinlich nicht mehr um eine Erkältung, sondern um eine bakterielle Infektion, etwa um eine Mandel-, Mittelohr- oder Lungenentzündung. Oder um eine echte Grippe, auf Medizinerdeutsch "Influenza" genannt.

Dass Kälte das Erkältungsrisiko steigert, ist eine uralte Weisheit. Doch die kalten Temperaturen sind nur Mittäter. Sie schwächen die Abwehr, weil sie die Durchblutung der Schleimhäute vermindern. Leichtes Spiel haben die Keime auch in überheizten Räumen. Die warme Luft trocknet die Schleimhäute aus und beraubt sie ihrer Schlagkraft. Viele verschiedene Systeme gemeinsam machen die Abwehr des Körpers aus, darunter Blut, Lymphe, Gewebe, Haut und Schleimhaut. 70 Prozent unserer Abwehrkraft stecken in der Darmflora, die mit ausgesprochen gesundheitsfördernden Bakterien besiedelt ist. Diese Bakterien verwerten nicht nur unsere Nahrung, sondern sie dienen auch als Schutzschild gegenüber Krankheitserregern.

Alles, was den Organismus belastet, setzt auch dem Immunsystem zu. Eine Fehlernährung oder eine Antibiotikabehandlung bringen die Darmflora ins Ungleichgewicht, so dass krank machende Keime die Oberhand gewinnen. Und auch Stress beeinträchtigt die Abwehr enorm.

Eine noch relativ junge Wissenschaft, die Psychoneuroimmunologie, forscht an diesem Umstand. Und sie kommt zu dem Ergebnis, dass es erstaunlich einfache Dinge sind, die darüber entscheiden, ob wir uns einen Infekt einfangen oder nicht: etwa ob wir uns regelmäßig Zeit nehmen für Dinge, die uns Spaß machen. Dauerstress hingegen macht den Körper für Viren anfällig. Untersuchungen an Studenten im Prüfungsstress zeigten, dass dieser Stress die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut deutlich reduziert. Darüber hinaus führt Stress zu vermehrter Ausschüttung von Kortisol, was die Anfälligkeit für Infekte ebenfalls erhöht. Mit anderen Worten, tut man etwas gegen Stress, tut man unmittelbar etwas für seine Gesundheit.

## **DAS KANN HELFEN, WENN ES SIE ERWISCHT HAT**

Gängige Erkältungsmedikamente unterdrücken nur kurzfristig die Symptome. Das Beste ist, Sie machen es sich auf dem Sofa oder im Bett bequem. Wenn Sie aus beruflichen Gründen oder aus Pflichtbewusstsein keine Auszeit nehmen können, sollten Sie sich dennoch pfleglich behandeln:

- **Schwitzkur**

Nehmen Sie ein Vollbad (eventuell mit Menthol-, Eukalyptus- oder Fichtennadelzusatz), dessen Temperatur Sie langsam von 37 bis auf 40 Grad steigern - aber nicht bei Fieber oder Herzschwäche und nicht länger als fünf Minuten in voller Hitze! Danach ab ins warme Bett. Das hilft dem Körper, eine Infektion über Nacht auszuschwitzen.

- **Hühnersuppe**

Kochen Sie sich eine Hühnersuppe mit Sellerie, Karotten, Zwiebeln und weiteren Gemüsen. Ihre lindernde und wärmende Wirkung bei Erkältung ist wissenschaftlich erwiesen. Bei Fertigsuppen ist der Effekt wesentlich schwächer.

- **Vitamine**

Viel frisches Obst essen oder ein Bioaktivstoffkonzentrat (z.B. Cellagon aurum®) kalt oder leicht erwärmt trinken. Kurbelt äußerst effektiv die Abwehrkräfte an.

- **Inhalieren**

Die angegriffenen Schleimhäute werden angefeuchtet und erwärmt. Viele Schnupfenviren sind hitzeempfindlich und werden durch den heißen Dampf unschädlich gemacht.

- **Gurgeln**

Nehmen Sie 1/2 TL Salz auf 1 Tasse lauwarmes Wasser und gurgeln Sie mehrere Minuten. Vor einem Würgereflex brauchen Sie dabei keine Angst zu haben. (Beim Zahnarzt ist das Gurgeln mit Salzwasser ein probates Mittel gegen das Würgen.)

- **Allgemeine Verhaltenstipps**

Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit im Raum, indem Sie ein Schälchen mit Wasser auf die Heizung stellen. So trocknet die Nasenschleimhaut nicht aus. Meiden Sie körperliche Anstrengung. Rauchen Sie nicht während einer Erkältung - der Rauch reizt die Schleimhäute. Gewöhnen Sie sich eine gesunde Schnaubtechnik an. Die beste Variante: Jeweils ein Nasenloch zuhalten und durch das andere sachte ausschneuzen. Wer dagegen "trompetet", presst einen Teil des Schleims direkt in seine Nebenhöhlen. Von dort kann er nur schlecht abfließen und bildet einen idealen Nährboden für Bakterien. Werfen Sie gebrauchte Papiertaschentücher sofort weg, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen. Nach jedem Naseputzen gründlich die Hände waschen! Nach überstandener Erkältung die Zahnbürste wechseln.