



ÜBELTÄTER RHINOVIREN

Keine andere Infektionserkrankung befällt uns so häufig wie die Erkältung. Im Winter sind wir dafür besonders anfällig.

Jürg Lendenmann

Kleinkinder mit ihrem noch nicht fertig entwickelten und untrainierten Immunsystem sind besonders oft erkältet: zehn- bis zwölfmal pro Jahr. Im Verlauf des Lebens nimmt die Zahl der Erkältungen ab. Doch erstaunt die hohe Zahl von durchschnittlich 200 Erkältungen, die eine 75-jährige Person im Verlauf ihres Lebens durchgemacht hat.

Andere Symptome als bei einer Grippe

Laufende Nase, Husten, Kopfschmerzen, Heiserkeit und meist ein allgemeines Krankheitsgefühl: Das sind die bekanntesten Symptome einer Erkältung (grippaler Infekt). Wesentlich schwerer sind die Krankheitszeichen einer echten Grippe (Influenza): plötzlich auftretendes Fieber in der Regel über 38°C, Kopfschmerzen, Hustenanfälle, Atembeschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen; bei Kindern können Durchfall und Bauchschmerzen die Hauptsymptome sein.

Kleine Überlebenskünstler

Als Auslöser einer Erkältung konnten bisher über 200 unterschiedliche Virenarten identifiziert werden; in bis zu 50 Prozent aller Fälle sind Rhinoviren die Hauptübeltäter. Infizierte Personen können die Krankheitserreger mit kleinsten Wassertropfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen in die Umgebungsluft abgeben. Über diesen Weg vermögen sie direkt auf die Schleimhäute von Nase oder Augen von anderen Menschen zu gelangen. Viel häufiger jedoch verbreiten sich die Krankheitskeime über die Hände – meist indirekt über Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufswagen, Türklinken usw. Auf Gegenständen können Erkältungsviren bis zu 48 Stunden überleben. Die während der Corona-Pandemie

verstärkten Schutz- und Hygienemassnahmen – Masken, Abstandhalten, Oberflächendesinfektionen – wirkten sich zusätzlich positiv auf die Fallzahlen von Erkältungen und Grippe aus.

Im Winter viermal häufiger erkältet

Warum Erkältungen in der kalten Jahreszeit viermal häufiger auftreten als im übrigen Jahr, hat verschiedene Gründe:

- Im Winter halten wir uns häufiger in geheizten Räumen auf. Die dort geringe relative Luftfeuchtigkeit lässt die Schleimhäute der Atemwege austrocknen und anfälliger für Infektionen werden. Zudem werden die warmen Räume oft zu wenig gelüftet, was die Keimzahl in der Luft ansteigen lässt.
- In warmen Räumen kommen wir vermehrt in Kontakt mit anderen Personen; dies begünstigt die Übertragung von Viren.
- Das schwächere Sonnenlicht (UV-Strahlen) im Winterhalbjahr vermag weniger Viren abzutöten und das Immunsystem nicht so wirksam anzuregen.
- Eingeatmete kalte Atemluft setzt die Durchblutung der Nasenschleimhaut und somit ihre Abwehrmöglichkeit herab.

Vorbeugen ist besser

Wer im Vorfeld das Immunsystem nicht geschwächt hat – beispielsweise mit schädlichem Stress, ungesunder Ernährung, körperlichen Überforderungen, kalten Füßen, Unterkühlung, Genussgiften – hat bessere Chancen, nicht angesteckt zu werden. Aber auch diejenigen Menschen, die darauf bedacht sind, die Abwehrkräfte zu stärken mit gesunder Ernährung

Omas Hühnersuppe

Seit Jahrhunderten wird Hühnersuppe als Hausmittel bei Erkältungen angewendet. Prof. Stephen I. Rennard vom University of Nebraska Medical Center (UNMC) wollte herausfinden, ob eine nach dem Rezept der Grossmutter seiner Frau gekochte Hühnersuppe einen Effekt auf die häufigsten weissen Blutkörperchen (Neutrophile) ausüben könne. Diese Abwehrzellen rufen am Entzündungsort Erkältungssymptome wie das Anschwellen der Schleimhäute hervor. Der Forscher und sein Team konnten zeigen, dass sowohl die ganze Suppe wie das Hühnerfleisch und die Gemüse – Zwiebeln, Karotten, Süsskartoffeln, Pastinaken, Kohlrabi, Stangensellerie, Petersilie – die Beweglichkeit der Neutrophilen hemmen oder blockieren und somit die Symptome mildern. Die Suppe, so Rennard, könne auch die Rehydrierung und Ernährung im Körper verbessern und das psychologische und physische Wohlbefinden, die die Suppe auslöse, bewirke zudem einen Placebo-Effekt.

Übrigens: Die Suppe eignet sich zum Tiefgefrieren.

(Vitamine C, A, D, E; Mineralstoffe wie Zink, Selen und Eisen), Bewegung im Freien (Sonnenlicht, frische Luft), erholsamem Schlaf, Wechselduschen etc. profitieren von selteneren Ansteckungen.

Symptome lindern

Eine Erkältung dauert sieben bis zehn Tage. Eine Beratung in der Apotheke zu den geeigneten vorbeugenden oder symptomlindernden Massnahmen ist zu empfehlen. Dazu gehören Wirkstoffe der Schulmedizin wie eine Vielzahl von Präparaten und Methoden der Komplementärmedizin. Aus dem pflanzlichen Heilmittelschatz bewährt haben sich unter anderem Efeu, Eukalyptus, Ginseng, Hagebutten, Huflattich, Kamille, Kapland-Pelargonie, Lindenblüten, Mädesüss, Roter Sonnenhut, Salbei, Sonnentau, Spitzwegerich, Thymian und die Wilde Malve. Manche eignen sich getrocknet für Teemischungen, von anderen werden die ätherischen Öle für Inhalationen und Bäder eingesetzt. Beliebte Bestandteile von Erkältungsbädern sind Kampfer sowie Eukalyptus-, Kiefern-, Fichtennadel-, Pfefferminz-, Rosmarin- und Thymianöl. Damit wird ein Bad während nicht mehr als 20 Minuten in höchstens 40 °C warmem Wasser genossen.

Einige Tropfen Teebaum- oder Lavendelöl auf einen Duftstein geträufelt und im Schlafzimmer platziert, unterstützen die nächtliche Erholung. Noch ein Tipp aus der chinesischen Medizin und dem indischen Ayurveda: Ingwer-Tee! Einige Rädchen von ungeschältem Ingwer abschneiden und zehn Minuten in heissem Wasser ziehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süssen oder Zitronensaft für den Vitamin-C-Booster begeben. <