

Vorbeugen

Klug handelt, wer gezielt vorbeugt

Manche klagen, sie seien dauernd erkältet; andere bekommen nur selten einen Schnupfen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Erkältungserregern das Einnisten schwer machen können.

Jürg Lendenmann

Ein starkes Immunsystem hilft, mit eindringenden Krankheitskeimen – also auch Erkältungserregern – besser fertig zu werden. Wer sich vor einer Erkältung schützen will, sollte daher alles versuchen, sein Abwehrsystem zu stärken und vermeiden, was das Immunsystem schwächt.

Das Immunsystem nicht schwächen

Zu den «Räubern» der Immunkräfte gehören (Passiv-)Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß, ebenso Umweltgifte wie Ozon oder Feinstaub und Innenraumschadstoffe.

Auch Unterkühlungen setzen dem Abwehrsystem zu: Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße – die Immunabwehr der Zellen wird herabgesetzt. Wenig bekannt ist, dass kalte Füße auch zu einer Verengung der Blutgefäße der oberen Atemwege führen.

Oft wird eine Unterkühlung (zu) spät bemerkt, etwa beim Tragen von nassen Kleidern, beim Herumlaufen mit nassen Haaren oder beim Verweilen in kühler Zugluft. Auch Stress und Depressionen schwächen das Immunsystem, ebenso Medikamente wie Antibiotika und Antirheumatika oder Krankheiten wie Diabetes und Neurodermitis.

Mehr Lachen und Sport

Andererseits kann Entspannung, wie sie etwa bei autogenem Training oder Yoga

erfahren wird, die Selbstheilungskräfte aktivieren. Auch wer Sport treibt, stärkt sein Immunsystem – allerdings nur, wenn nicht übertrieben wird: Drei- bis fünfmal wöchentlich während 45 Minuten moderate Bewegung wie Radfahren, Walking, Schwimmen und Laufen reduziert die Häufigkeit und Dauer von Infekten der oberen Atemwege. Profisportler wie Marathonläufer hingegen stressen ihren Körper; ihr Erkrankungsrisiko steigt bis um das 6-Fache. Gönnen Sie sich zum Regenerieren genügend Pausen und Schlaf.

Gesunde Ernährung

Für das Immunsystem wichtige Vitamine sind die Vitamine A, C, D und E, Eisen, Zink und Selen (in Eigelb, Hefe,

Milch) sowie Omega-3-Fettsäuren (in Pflanzenölen, fettem Seefisch). Essen Sie viel Gemüse und Früchte. Bei erhöhtem Bedarf an Vitalstoffen (Alter, Schwangerschaft, Sport) können Nahrungsergänzungen helfen, den Bedarf an Vitalstoffen zu decken.

Scharfe Gewürze wie Zwiebel, Knoblauch und Meerrettich wirken antibakteriell und können Erkältungserreger abtöten.

70 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm. Eine gesunde Darmflora ist ein guter Schutzschild gegen Erkältungen. Präbiotika und Probiotika helfen, die im Darm le-



Fortsetzung auf Seite 18

benden rund 500 «guten» Bakterienarten zu unterstützen. Präbiotika sind unverdaubare Nahrungsbestandteile, die das Wachstum von Bakterien im Dickdarm anregen; Probiotika sind Nahrungsmittel, die natürliche lebensfähige Mikroorganismen enthalten. Natürlich kommen solche Mikroorganismen vor in ungekochtem Sauerkraut, Kefir, Kwass und Brottrunk.

Nasenspülungen

Auf feuchten Schleimhäuten können sich Viren schlechter einnisten. Im Ayurveda, der alten indischen Heilkunde, ist das tägliche morgendliche Spülen der Nase mit einer isotonischen Salzlösung eine so selbstverständliche Gesundheitsmassnahme wie im Westen das Zähneputzen. Einen halben Teelöffel Salz (ohne Jod und Fluor) in handwarmem Trinkwasser auflösen. Be-

sonders praktisch gestaltet sich das Spülen mit einem Neti-Kännchen – einem kleinen, einer Schnabeltasse ähnelnden Behälter.

Sauna und Wechselduschen

Regelmässige Saunabesuche (14-täglich) sollen sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Schwitzkuren wie Sauna, Haman und Dampfbäder können die Körperkräfte allerdings stark beanspruchen. Bei schon vorhandenen Infektionen und bei Entzündungskrankheiten, bei Herz-Kreislauf-Problemen und Venenleiden wird vor Schwitzkuren abgeraten.

Auch Kneipp-Anwendungen wie die Wechselduschen (nicht geeignet für ältere Menschen mit Herz- oder Blutdruckproblemen) sollen die Abwehrkräfte auch gegenüber Erkältungskrankheiten erhöhen.



Immunstimulantien

Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten werden gerne Pflanzenextrakte eingesetzt, die das Immunsystem spezifisch oder unspezifisch stimulieren. Bekannte Vertreter sind Echinacea (Sonnenhut), Ginseng und Eleutherococcus (Taigawurzel).