

Im Herbst steigt die Gefahr, sich eine Erkältung einzufangen. Ob und wie stark wir erkranken, hängt entscheidend von der Stärke unseres Immunsystems ab. Ein Extrakt aus dem Roten Sonnenhut vermag das Immunsystem zu stärken.

Manuel Lüthy

Roter Sonnenhut

Erkältungen vorbeugen und bekämpfen



Kälte, Nässe, Wind, trockene Luft: Mit Beginn des Herbstes steigt das Risiko, an einer Grippe oder Erkältung zu erkranken. Ob wir uns bei einem Kontakt mit den Viren erkälten, hängt entscheidend davon ab, wie stark unser Immunsystem ist. Eine Immunreaktion kann dabei je nach Lebensphase aber auch je nach individueller Veranlagung stärker oder schwächer ausfallen.

Was unsere Abwehr schwächt

Verschiedene Faktoren können das Immunsystem schwächen:

- Stress: Anhaltende Überforderung, sei es am Arbeitsplatz, in der Schule oder zu Hause, beeinträchtigt die körpereigene Abwehr.
- Schlafmangel: Da sich das Immunsystem während des Schlafs regeneriert, wird es durch wiederholten Schlafmangel geschwächt.
- Ungesunde Ernährung: Die Immunzellen sind auf Vitalstoffe – Vitamine und

Mineralien – angewiesen. Bei einseitiger Ernährung wie Fastfood werden sie dem Körper oftmals in ungenügender Menge zugeführt, was das Abwehrsystem mit der Zeit schwächt.

- Ungesunde Lebenshaltung und Umwelteinflüsse: Rauchen und Umweltverschmutzung schwächen das Immunsystem stark.
- Jahreszeit: Im Winter fehlen dem Immunsystem viele unterstützende Faktoren wie Sonnenschein, Aktivitäten im Freien, erntefrisches Gemüse und Früchte.

Individuelle Immunstärkung mit Echinacea purpurea

Die vorbeugende (prophylaktische) Wirkung von Extrakt aus dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) wurde erstmals in einer kürzlich publizierten Untersuchung¹ gezeigt. Das individuelle Stressniveau sowie die Anfälligkeit für Infektionen der Versuchspersonen wurden vor Beginn der Untersuchung anhand eines Fragebogens ermittelt. Aufgrund dieser Angaben wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt: in gesunde Personen mit starker Immunreaktion und in Personen mit geschwächter Immunreaktion, beispielsweise aufgrund von Stress, Rauchen, oder Schlafmangel. Bei Teilnehmern mit geschwächter Immunreaktion bewirkte die Echinacea-Einnahme eine Stärkung verschiedener Faktoren des Immunsystems.

Echinacea: zur Prophylaxe und Behandlung von Erkältungen

Der gleiche Echinacea-purpurea-Extrakt war bereits Gegenstand einer früheren Untersuchung². Die Resultate beider Untersuchungen zeigen:

Bei der Prophylaxe von Grippe und Erkältungen

- stärkt der Extrakt das Immunsystem individuell – er wirkt immunmodulierend;¹
- senkt die Einnahme des Extraktes signifikant die Anzahl der Virusinfektionen um durchschnittlich ein bis zwei Erkältungen pro Jahr.²

Bei der Akutbehandlung von Grippe und Erkältungen

- reduziert der Extrakt die Dauer der akuten Erkältung um 1,5 Tage.²

Am Common Cold Centre (Prof. R. Eccles) wurde eine Studie mit 755 Studienteilnehmern durchgeführt, die zum Ziel hatte, die bisherigen In-vivo-Virus-Tests zu bestätigen. Die Resultate wurden zur Publikation eingereicht; wir werden Sie auf dem Laufenden halten.

Quellen

¹ Ritchie MR, et al. *Phytomedicine* 2011; 18:826–21.

² Shah SA, et al. *Lancet Infect Dis.* 2007; 7:473–80.