



Immun gegen Erkältung

Möglichkeiten und Grenzen
der Abwehrstärkung

Alle Jahre wieder ... Wenn die Tage kürzer werden und das nasskalte, herbstliche Wetter Einzug hält, kündigen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen eine nahende Erkältung an. Von seinem Biorhythmus her möchte der Körper am liebsten auf Winterschlaf umschalten. Um gesund durch diese trübe und dunkle Jahreszeit zu kommen, gilt es gerade jetzt, das Immunsystem zu stärken. Übrigens: Küssen, das bekanntlich Glückshormone und gute Laune freisetzt, hilft auch. Doch in diesem Beitrag stellen wir Ihnen natürliche und vor allem pharmazeutische Möglichkeiten der Immunstärkung genauer vor. Was ist sinnvoll, damit Viren, Bakterien und sonstige Übeltäter keine Chance haben?

Von Apotheker Thomas Knaier

Die Gründe für ein geschwächtes Immunsystem können vielfältiger Natur sein. Fehl- und Mangelernährung mit wenig Obst und Gemüse schwächen das Abwehrsystem ebenso wie Alkohol- und Nikotinmissbrauch. Und sind die körpereigenen Abwehrsysteme erst einmal angegriffen, gelangen Erkältungsviren leichter durch Tröpfcheninfektion (beim Sprechen, Niesen, Husten oder Händeschütteln) über die Schleimhäute von Mund und Nase in den Organismus. Dort vermehren sie sich massiv und lösen Entzündungsreaktionen der Schleimhäute mit Schwellung und verstärkter Sekretproduktion aus.

Grippe vs. grippaler Infekt

Man muss grundsätzlich unterscheiden zwischen:

- ▶ einer einfachen Erkältung mit Symptomen wie Halskratzen, Fließschnupfen, Husten, allgemeinem Müdigkeitsgefühl und eher selten Fieber und
- ▶ einer echten Grippe, die mit hohem Fieber, schweren Krankheits-symptomen wie starken Kopf- und Halsschmerzen, Husten und auch mit Schüttelfrost und Kreislaufbeschwerden einhergehen kann.

Eine Grippe ist stets eine ernstzunehmende Erkrankung. Typischerweise setzt sie urplötzlich mit hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl ein. Sie kann lebensbedrohlich werden – und ist u. a. auch deshalb meldepflichtig. Das ausgeklügelte Abwehrsystem des Menschen mit Fresszellen (Makrophagen), natürlichen Killerzellen und weißen Blutkörperchen wurde der Invasion der Erreger in diesem Fall nicht mehr Herr.

gen), natürlichen Killerzellen und weißen Blutkörperchen wurde der Invasion der Erreger in diesem Fall nicht mehr Herr.

Allgemeine immunstärkende Maßnahmen

Da unsere Abwehrzellen und deren Botenstoffe auf ein ausreichendes Angebot an Bau- und Brennstoffen zurückgreifen müssen, sollten oft frisches Obst und Gemüse als Nährstofflieferanten auf dem Speisezettel stehen. Ein maßvolles Training des Herz-Kreislauf-Systems durch tägliche Bewegung an der frischen Luft, durchblutungsfördernde Maßnahmen in Form von regelmäßigen Saunagängen und Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser stärken die Leistungsfähigkeit unserer körpereigenen Abwehr ebenfalls.

▶ Achtung: Saunagänge sollten bei bereits bestehender Erkältung unterbleiben, da der Wechsel von Hitze und Kälte den geschwächten Organismus zusätzlich belasten und den grippalen Infekt verschlimmern kann. Auch sollte man dann keinen Sport treiben.

Vitamine A, C, E

An vorderster Stelle der das Immunsystem stärkenden und Erkältungen vorbeugenden Vitamine steht Vitamin C (Ascorbinsäure). Wer rechtzeitig, also gleich bei den ersten Anzeichen für eine Erkältung, täglich einen Vitamin-C-Stoß zu sich nimmt, reduziert die Ansteckungsgefahr. Bei Vitamin-C-Einnahme

Tipps zur Stärkung des Immunsystems

- ▶ Schaffen Sie sich bestimmte Schlafrituale wie vor dem Zubettgehen ein Vollbad zu nehmen, einen Schlaftrunk zu genießen oder Ihre Lieblingsmusik zu hören. Entspannte Menschen sind weniger anfällig.
- ▶ Seit Pfarrer Kneipps Zeiten bekannt: Wechselduschen können die Abwehrkräfte stärken. Dazu sollte man zuerst zwei Minuten warm duschen, dann zehn bis fünfzehn Sekunden mit kaltem Wasser. Dreimal wiederholen und mit kaltem Wasser enden.
- ▶ Ein bis zwei Saunabesuche pro Woche bereiten auf wechselnde Temperaturreize vor.
- ▶ Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse versorgt den Körper mit lebenswichtigen Schutzstoffen (Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen).
- ▶ Tägliche, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stimuliert die Abwehrkräfte.
- ▶ Die tägliche Einnahme eines organischen Zinkpräparats aus der Apotheke in einer Dosierung von 12 bis 15 Milligramm während der Erkältungszeit, kann diese erheblich verkürzen.
- ▶ Eine Intervalltherapie mit einem pflanzlichen Immunstimulator aus der Apotheke – für zwei bis drei Wochen in den Herbstmonaten eingenommen – beugt vor.
- ▶ Lachen und ein positives Lebensgefühl sowie Glückserlebnisse mit Freunden stärken erwiesenermaßen das Immunsystem. Pflegen Sie in der Winterzeit auch das gesellige Beisammensein. Wenn Sie die Theorie vom gesunden Lachen anspricht, können Sie auch einen Lach-Yoga-Kurs besuchen.

bildet der Organismus nachgewiesenermaßen mehr Fresszellen.

Vitamin C gibt es in hoher Qualität in Pulverform oder als sinnvolle Retardkapseln in Dosierungen von 500 bis 1000 Milligramm in der Apotheke.

Auch bei Vitamin A konnten Wissenschaftler nachweisen, dass es die Fresszellen stimuliert, während Vitamin E den Beschuss der Immunzellen durch freie Sauerstoffradikale reduziert. Vitamin E gilt als effektiver Radikale-Fänger.

Stärkende Pflanzenextrakte

Einige Extrakte von Pflanzen leisten dem Immunsystem wirkungsvolle Schützenhilfe bei seinem Abwehrkampf. Für den Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), einen Korbblütler mit rosaroten Blüten, konnte die Wissenschaft den genauen Wirkungsmechanismus entschlüsseln. Ebenso wie Kombinationen mit Lebensbaum (*Thuja occidentalis*), wildem Indigo (*Baptisia tinctoria*) und Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*) steigern auch *Echinacea*-

Echinacea purpurea ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler, die schon die Indianer Nordamerikas kannten. Als Immunstimulanzium wird meist der Frischpflanzenpresssaft verwendet.



Auszüge die Schlagkraft der Fresszellen und erhöhen die Produktion von Antikörpern. Studien mit den angeführten Pflanzenauszügen ergaben, dass bei rechtzeitiger Einnahme (erste Erkältungsanzeichen) der Ausbruch einer Erkältung verhindert oder deren Verlauf abgeschwächt werden konnte.

► Tipp: Die Vorbeugung sollte einige Wochen vor der Erkältungssaison beginnen. Die Dauer der Ein-

nahme sollte nach aktuellen Empfehlungen nicht länger als zwei bis drei Wochen am Stück und insgesamt nicht länger als zwei bis drei Monate andauern, um das Immunsystem nicht zu überlasten.

Exot aus der Kälte

Eine alte Heilpflanze, die aufgrund ihrer Kälteresistenz in den Steppen Sibiriens wächst und die vor über 50 Jahren entdeckt wurde, stärkt ebenfalls die körpereigene Abwehr. Der in Russland unter dem Namen Taigawurzel bekannte *Eleutherococcus senticosus* verbessert die Stressbelastbarkeit des Organismus.

Zink als Immunstimulator

Zink ist im menschlichen Körper Bestandteil von Enzymen und entscheidend an der Bildung von Antikörpern mitbeteiligt. Es sorgt für das ordnungsgemäße Funktionieren der T-Lymphozyten (der Killerzellen), die Viren unschädlich machen können.

Fachleute berufen sich bei einem vorbeugenden Einsatz von Zink bei virusbedingten Erkältungen auf zahlreiche klinische Studien, in denen die prophylaktische Wirksamkeit des Spurenelements belegt wurde. Plagt man sich normalerweise mit einer dicken Erkältung im Durchschnitt über eine Woche lang herum (durchschnittlich 7,6 Tage), so kann Zink die Erkältungsdauer im Mittel fast auf die Hälfte verkürzen, nämlich auf 4,4 Tage.

Es konnte sogar gezeigt werden, dass die Einnahme von Zink auch den Schweregrad der Erkältung selbst dann noch drastisch reduzieren kann, wenn die Nase schon richtig läuft und die Erkrankung bereits ausgebrochen ist. Auch die Dauer des Hustens verkürzte sich durch die Unterstützung von Zink von 6,3 auf 3,1 Tage. Die Schwere der Symptome verringerte sich dabei deutlich.

Ein positiver Aspekt dürfte auch sein, dass Zinkmangelerscheinungen wie Schleimhautatrophie und Epithelschäden an den Schleimhäuten der Atemwege bei Zinkgabe vermieden werden können.

► Tipp: Die täglich benötigte Menge an Zink beträgt 12 Gramm für Frauen und 15 Gramm für Männer.

TOPFIT 4/2006

SEDA-PLANTINA® *n*

ENTSPANNUNG AM TAG – RUHE IN DER NACHT

Endlich wieder durchschlafen!



- **rein pflanzlich** aus Baldrianwurzel, Melissenblättern und Passionsblumenkraut
- **neuartige Wirkstoffkombination**
- **1-2 Dragees pro Tag oft ausreichend**

Der Körper regeneriert sich und es kommt **zum gesunden, erholsamen Schlaf**, ohne das Reaktionsvermögen am nächsten Tag zu beeinträchtigen. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie auf jeden Fall einen Versuch wagen. **Bestehen Sie auf SEDA-PLANTINA® N – Sie werden begeistert sein!**

Glutenfrei, frei von tierischen Fetten, frei von Konservierungsstoffen, ohne Alkohol.

Auch für Diabetiker geeignet: 1 Dragee entspricht 0,03 BE.

Zul.-Nr.: 57585.00.00

SEDA-PLANTINA® N. Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. SE 3.2

www.seda-plantina.de

Für kostenlose Informationen über SEDA-PLANTINA® N senden Sie diesen Coupon an:

QUIRIS® HEALTHCARE

Am Kreuzkamp 5-7 · 33334 Gütersloh

e-Mail: info@quiris.de

Service-Telefon (gebührenfrei): **08 00 / 0 78 47 47**

www.bypometer-design.de

topfit