

HUSTEN, SCHNUPFEN & CO.

Die Tage werden kürzer, die Blätter färben sich rot, draussen sinken die Temperaturen – es sind unverkennbare Signale, dass die kalte Jahreszeit im Anzug ist. Mit ihr beginnt auch die Saison für Erkältungen und Grippe. Warum plagen uns diese Infektionen im Herbst und Winter? Was kann man dagegen unternehmen?

Text: Dr. med. Cesar Winnicki

ERKÄLTUNG KOMMT VON «KÄLTE»

Bereits der Name Erkältung verrät die mögliche Ursache für diese häufige Erkrankung. Obwohl man es noch nicht eindeutig wissenschaftlich belegen konnte, hat die tiefe Aussentemperatur mit der herbstlichen Infektanfälligkeit zu tun. Kälte schwächt unser Immunsystem: sie verursacht, dass unsere Schleimhäute austrocknen und schlechter durchblutet werden. Diese Veränderungen leisten Vorschub für Viren und Bakterien. Statt an den Schleimhäuten angehalten zu werden, wandern diese Krankheitserreger in unseren Körper hinein und lösen die bekannten Beschwerden aus. Der Sonnenlichtmangel führt zusätzlich zur verminderten Produktion von Serotonin (Glückshormon) und Vitamin D₃, die wiederum eine wesentliche Rolle in der Aufrechterhaltung unserer Abwehrkräfte spielen.

GRIPPE ODER «COMMON COLDS»

Obwohl die Grippe häufig als Beispiel für eine typische winterliche Infektion der Atemwege angeführt wird, sind für den grössten Teil der Erkältungen andere Viren verantwortlich. Man konnte bis anhin gut 200 diverse Virenarten identifizieren, die Schnupfen, Husten oder Kopfweh verursachen. In der Regel sind diese Infektionen selbstlimitie-

rend, das heisst, sie vergehen spontan nach ca. einer Woche. Unser Immunsystem vermag den Eingriff der Viren abzuwehren und wird dadurch künftig resistent gegen diesen spezifischen Virustyp. Leider stellt die grosse Vielfalt und Anzahl möglicher Angreifer unse-

«Die Grippeviren
nehmen unter den
winterlichen
Krankheitserregern
einen besonderen
Platz ein»

ren Organismus vor eine Herausforderung und führt oft zu wiederkehrenden Infektionen. Diese harmlosen Erkältungen werden im Gegensatz zur echten Grippe als «common colds» oder «grippale Infektionen» bezeichnet.

Die Grippeviren nehmen unter den winterlichen Krankheitserregern einen besonderen Platz ein. Erstens verursacht dieses Virus eine plötzlich beginnende, heftige Infektion der Atemwege (Schnupfen, Husten), begleitet durch Allgemeinsymptome wie hohes Fieber, Gliederschmerzen oder Kopfweh. Die Grippe dauert in der Regel länger (ca. 10 – 14 Tage) und der Körper benötigt

mehr Zeit, um sich danach vollständig zu erholen (Rekonvaleszenz). Zum Zweiten sind die Grippeviren auffallend wandlungsfähig und verändern ständig ihre genetische Zusammensetzung. Diese besondere Eigenschaft erklärt sowohl die immer wiederkehrenden Grippeepidemien als auch die offensichtlichen Probleme mit dem Grippeimpfstoff. Obwohl die Grippeimpfung jedes Jahr aufgefrischt werden muss, garantiert sie keinen vollständigen Schutz gegen die aktuelle Grippe.

DEM WINTER TROTZEN

Kälte hin oder her, wir sind den Viren nicht schutzlos ausgeliefert. Wer für die gute Kondition seiner Abwehrkräfte sorgt, übersteht den Winter ohne Einbrüche. Entscheidend sind die regelmässige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und psychische Ausgeglichenheit. Ein täglicher Spaziergang trotz des trüben Wetters scheint die beste präventive Massnahme gegen viele gesundheitliche Probleme inkl. Erkältungen zu sein. Regelmässige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und Atmung, aktiviert das Immunsystem und härtet ab. Auch die optimale Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen in einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung schützt vor Infektionen.



Dr. med. Cesar Winnicki Gründer und
Leiter der Aeskulap Praxis
Facharzt für Allgemeine Innere
Medizin FMH

Schlussendlich beeinflusst auch die Psyche unsere Abwehrlage, deswegen sollten wir besonders im Herbst und Winter für genug Schlaf, Entspannung und positive Erlebnisse sorgen. Letzter Tipp: Meiden von überfüllten Räumen und erkälteten Menschen. Dies reduziert das Risiko einer Ansteckung.

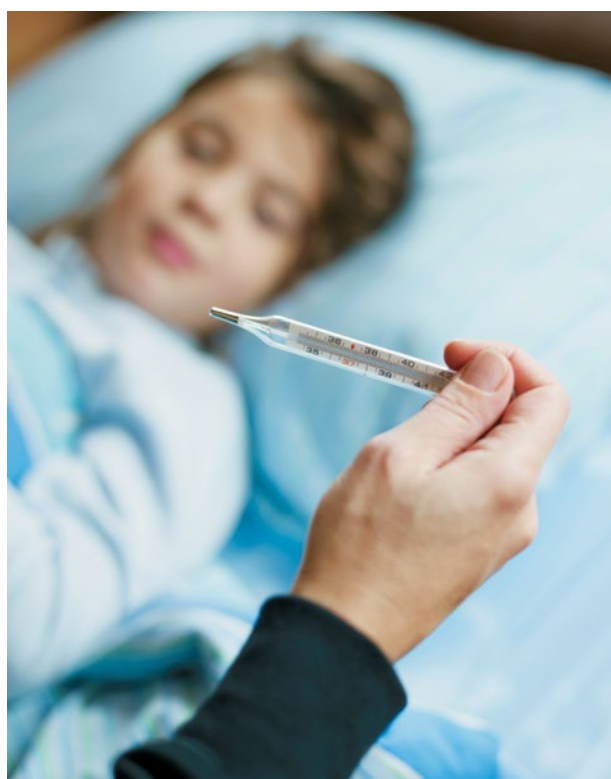
BESSER KAMILLE ALS PILLE

Den viralen Erkrankungen steht die moderne Medizin mit ganz wenigen Medikamenten von umstrittener Wirksamkeit eher ratlos gegenüber. Die Antibiotika machen Sinn nur beim Vorliegen einer bakteriellen Folgeinfektion (Sekundärinfektion). Die Grippeimpfung schützt (teilweise) nur vor einem (letztjährigen) Virus und muss jährlich wiederholt werden. In dieser etwas deprimierenden Situation kommen uns glücklicherweise viele natürliche Methoden zur Hilfe. Es wurde in Studien

belegt, dass Vitamin C und Spurenelement Zink die Dauer und Intensität der grippalen Infektionen reduzieren. Gewisse Heilpflanzen wie Sonnenhut (Echinacea) oder das aus Südafrika kommende Umckaloabo (Pelargonium sidoides) werden erfolgreich sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch bei common colds eingesetzt. Darüber hinaus stehen uns aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde ausgezeichnete Präparate zur Linderung der Beschwerden zur Verfügung. Einige davon werden in der Schweiz aus der Grundversicherung rückerstattet. Ätherische Öle (Eucalyptus, Thymian) oder Heilpflanzen

wie Eisenkraut, Enzian oder Spitzweigerich wirken schleimlösend und antientzündlich, Lindenblüten schweisstreibend und fiebersenkend – um nur einige Beispiele zu nennen.

Nicht weniger wichtig ist bei grippalen Infektionen Bettruhe, genug Flüssigkeit und ... Gelassenheit. Immerhin geht es bei einer Erkältung darum, dass unser Immunsystem einen Feind beseitigt und dadurch für die Zukunft lernt. Vielleicht ist dieser Moment der Auseinandersetzung und Rückbesinnung wichtig für unsere Biographie. Man erkennt es leider zu selten ...



Bei Fieber eignen sich auch Lindenblüten als Therapieform: Sie wirken schweisstreibend und fiebersenkend.