

Erkältungen

1) Nix tun – Schlafen!

Schlaf und Immunsystem

„Schlaf’ Dich gesund“, wird oft empfohlen. Diese alte Volksweisheit drückt aus, dass Schlaf bei vielen Erkrankungen die Heilung unterstützt. Warum dies so ist, ist wissenschaftlich erforscht: Gerade die Funktionen des Immunsystems werden durch ausreichende Ruhephasen in einem stressigen Alltag und vor allem durch altersentsprechend ausreichenden Schlaf gefördert. Dies liegt einfach an einer Umverteilung von Ressourcen im Körper: Bei Belastung (Infektionsgefahr, Erkältung, chronische Krankheit) kann sich das Immunsystem bei Ruhe besser erholen und seine Kräfte sammeln (das heißt zum Beispiel Abwehrstoffe bilden). Dies bedeutet: Schlaf ist eine Voraussetzung für eine in Erkältungszeiten verbesserte Abwehr (Vorbeugung), aber auch Element jeder Infektionsbehandlung (Therapie). Das gleiche gilt für Verringerung von übermäßigem Stress jeder Art. Sei es in Beruf oder Familie: Ein Zuviel an Stress verringert, wie viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, die Fähigkeit Krankheitserreger optimal abzuwehren oder zu bekämpfen. Deshalb können zum Beispiel Entspannungstherapien wie „Autogenes Training“ auch infektionsabwehrend wirken

2) G’scheid Essen!

Darm: Das Zentralorgan der Abwehr

Die als Darmflora bezeichnete „Gesamtheit unserer natürlich vorkommenden Darm-Bakterien“ ist eine der wichtigsten Säulen der menschlichen Abwehrkraft. Wer nicht krank werden möchte, sollte auf eine gesunde Darmflora achten. Diese besteht aus Milliarden von Bakterien. Rund 75 Prozent der Abwehrkraft stecken sozusagen in der Darmflora. Um die Darmflora zum Schutzschild gegenüber Infektionen zu machen, könnte neben einer gesunden Ernährung und Darmaktivität die Zufuhr probiotisch wirksamer Mikroorganismen („Probiotika“) vorübergehend wirksam sein, wie Untersuchungen der letzten Jahre zeigen.

Tipp: Die lang gekochte Hühnersuppe mit Ingwer

3) Lass die Sonne rein

Unter Vitamin-D-Mangel kommt es nicht nur häufiger zur Osteoporose, sondern auch zu einer mangelhaften Infektabwehr gegenüber Erkältungsviren. Der menschliche Körper ist nur in der Lage, unter der Einstrahlung von Sonnenlicht auf die Haut Vitamin D selbst herzustellen. Vitamin D ist nach neuesten Einsichten eines der für die Abwehr wichtigsten Vitamine. Eine optimale Vitamin-D-Versorgung vermindert die Gefahr, einen grippalen Infekt zu erleiden. Eine Studie aus dem Jahr 2010 zeigt, dass Vitamin D3 (1200IE/Tag) die Grippewahrscheinlichkeit um fast die Hälfte,

nämlich von 18,6% auf 10,8%, reduziert. Im Vergleich dazu führt die Gripeschutzimpfung nur zu einer Reduktion von 1% der Fälle. Vitamin D3 ist also eine acht mal so effektive Grippevorsorge.

4) ZINK gewinnt die Goldmedaille!

Mehrere Studien konnten erst kürzlich zeigen, dass eine kurzzeitige, höherdosierte Zinkeinnahme die Beschwerden der einfachen Erkältung bessert und die Krankheitsdauer etwa halbiert. Zink ist damit das erste Medikament, für das eine Wirksamkeit in der Behandlung der Erkältung belegt ist.

5) Es hat auch seine gute Seite, mal krank zu sein!

Jährlich mehrfache Erkältungen schützen vor schweren Infektionen

Nicht nur viele Betroffene, auch die Naturheilkundler fragen sich, ob eine Krankheit manchmal nicht auch einen tieferen Sinn hat. Bei den viralen Erkältungskrankheiten (Schnupfen, grippaler Infekt) gibt es mindestens einen biologischen Erklärungsversuch, warum wir Menschen es bis heute nicht geschafft haben, mit dieser so überaus lästigen Ansteckungskrankheit ein für allemal fertig zu werden. Erkältungen könnten nämlich – abgesehen von der natürlich wichtigen Virenabwehr – ein biologisch sinnvolles Trainingsprogramm für das Abwehrsystem des Körpers sein. Und darüber sollten wir froh sein: Bei nur recht geringen Beschwerden und fehlenden Organ-Schäden durch die Erkrankung wird jedes mal das Immunsystem erheblich stimuliert. Diese Stimulation ohne Risiko macht uns aber fitter andere, gefährlichere Erreger abzuwehren. Und, mal ehrlich, jede Erkältungskrankheit gibt uns auch die Chance, wenigstens teilweise aus dem Alltagsstress auszubrechen, ein wenig zur Ruhe zu kommen und Körper und Seele etwas von der Erholung zu geben, die sie so dringend benötigen.