

Die innere Sicherheit

Regen, Kälte und Virenalarm: Unser Immunsystem arbeitet im Winter auf Hochtouren, damit wir nicht krank werden. Gerade jetzt ist es deshalb wichtig, die Abwehrkräfte zu stärken. Hier kommen die besten Tipps dafür

Text: Esther Langmaack

Herrje, das ist ärgerlich! Kaum ist man mal ein bisschen schlapper, hat zu viel gearbeitet, ist angeschlagen, schon ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sich ein Erkältungsinfekt den Weg in unseren Körper bahnt. Durchschnittlich zwei- bis dreimal pro Jahr erwischt es uns. Bei Kindern gelten sogar acht bis zehn Erkrankungen als normal, weil sie sich im Kindergarten und in der Schule immer wieder neu anstecken – und damit oft auch ihre Eltern und Geschwister. Deshalb brauchen wir gerade jetzt in der kalten Jahreszeit und bei neuen Erkrankungen wie der Schweinegrippe ein besonders kräftiges Abwehrsystem und kluge Strategien, um gesund zu bleiben.

Wichtige Energie für unser Immunsystem

Viele unterschätzen dabei die Rolle der Ernährung für unser Immunsystem. Unser Körper arbeitet quasi wie ein Verbrennungsmotor. Er braucht Energie, um „rundzulaufen“. Der Kraftstoff, den er dafür benötigt, steckt vor allem in frischen Lebensmitteln. Fastfood und Fertigprodukte sind nicht nur häufig sehr reich an Kalorien und Salz, sondern vergleichsweise arm an Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Wer schlank bleiben will und auf Schmalzspurkost setzt, riskiert übrigens ebenfalls Mängel, die das Immunsystem schwächen. „Selbst eine abwechslungsreiche Kost reicht nicht aus, wenn sie weniger als 1500 Kalorien am Tag enthält. Es werden dann einfach zu wenig Vitamine und Mineralien aufgenommen“, erklärt Prof. Konrad Biesalski, Ernährungsexperte an der Universität Hohenheim. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, sich gesund zu ernähren. Fünfmal pro Tag frisches Obst und Gemüse und außerdem ausreichend Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und nur selten Süßigkeiten und Fleisch. Gerade das typische Wintergemüse wie Rosenkohl, Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, die wir gerade jetzt brauchen. Dazu einige frische Küchenkräuter wie Petersilie und Schnittlauch, frische Zitrusfrüchte, die viel Vitamin C enthalten, und schon bekommt der Körper die wichtigen Stoffe, die ihn in harten Zeiten vor Erregern schützen. Unser Tipp: Wer keine fünf Portionen Obst und Gemüse schafft, kann es sich etwas leichter machen, indem er die gesunden Stoffe trinkt. Als Anregung finden Sie auf diesen Seiten drei Rezepte für Vital-Drinks.

Keime in der Küche? Richtiges Putzen hilft

Allerdings kann man auch in der Küche einiges falsch machen. Denn ausgerechnet dort finden sich besonders viele krankmachende Keime. Küchenlappen, Wasserhähne und Waschbecken sehen zwar oft sauber aus, sind es aber nicht. Das ergab eine Untersuchung des Hygiene Councils, eines Zusammenschlusses internationaler Experten aus den Bereichen Virologie, Mikrobiologie und Immunologie.

Gefährliche Bakterien wie *Staphylococcus aureus* können Lebensmittelvergiftungen verursachen, die zu Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen führen können. Dabei können simple „Säuberungsmaßnahmen“ verhindern, dass es so weit kommt. Wer alle Flächen und „Feuchtgebiete“ wie den Wasserhahn und das Waschbecken regelmäßig mit heißem Wasser und Seife reinigt oder mit einem Desinfektionsmittel behandelt, minimiert das Risiko deutlich. Putzlappen, die mehrfach benutzt werden, sollten bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Denn erst bei dieser und höheren Temperaturen werden die Erreger unschädlich gemacht. Damit die Waschmaschine sich nicht zur „Keimschleuder“ im Haus entwickelt, sollte einmal pro Woche eine Kochwäsche gewaschen werden.

Zwiebelschichten verhindern Erkältungen

Beim Anziehen tut man in der kalten Jahreszeit gut daran, sich nach dem Zwiebelprinzip zu kleiden: mehrere Schichten übereinander zu ziehen. Durch die Luftpolster zwischen den einzelnen Textilien, wird der Körper nicht nur besonders gut gewärmt, sondern kann bei kleinen Schwitzanfällen, wenn man nach dem Spaziergang in ein gut geheiztes Café geht, schnell wieder trocknen. Kleiner Tipp: Funktionsmaterialien wie atmungsaktive Membranen oder Kunstfaserfleece, die bei Wanderern und Skifahrern zur Standardausrüstung gehören, sind auch für „Normalos“, die viel draußen unterwegs sind, ideal. Kaum etwas ist gemütlicher, als bei einem langen Winterspaziergang in weiche, wärmende Kleidung gehüllt zu sein, die den Körper trocken hält, Regen draußen lässt und eigene Ausdünstungen schnell an die Luft befördert. Wer stets warme Füße hat, minimiert sein Erkältungsrisiko übrigens nachweislich. Für eine Studie ließen Forscher der Universität Cardiff in Wales Testpersonen ihre Füße in einen Eimer mit kaltem Wasser stellen. Sie erkrankten deutlich häufiger als die Kontrollgruppe, die ihre Schuhe und Strümpfe anbehalten durfte. Also gilt: Warme Stiefel und eine kuschelige Jacke anziehen und nichts wie raus an die frische Luft. Bewegung stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch unsere Abwehr. Das erklärt nebenbei auch, warum Hundebesitzer seltener zum Arzt gehen als Menschen ohne Haustier, wie eine Untersuchung von Wissenschaftlern aus Melbourne und Berlin ergab. Ein Effekt, der gerade in dieser Jahreszeit zählt: Durch die Klimareize beim Spaziergehen lernt der Körper, sich besser anzupassen.

Besser ein Bussi geben als einen Handschlag

Die umtriebigen Forscher aus Cardiff machten übrigens noch eine interessante Entdeckung: Selbst wenn man bereits erkältet ist, darf man seinen Partner küssen. Denn die Schnupfenviren docken eher in der Nase und in den Augen an als im Mund. Das heißt auch: Statt einer Begrüßung per Handschlag, sollte man daher eher zum freundschaftlichen Busserl rechts und links auf die Wange überschwenken. Über die Hände werden nämlich die meisten Keime und Infektionen übertragen. Herzlichkeit und gute Laune, ab und zu ein fröhliches Lachen sind übrigens auch gut für uns. All das hält uns gesund, auch wenn es sich so banal anhört. Bereits seit den 1970er Jahren gibt es sogar eine Forschungsrichtung, die sich mit dem Zusammenhang von Heiterkeit und Gesundheit beschäftigt. Gelotologie heißt die Fachrichtung. Die Lach-Mediziner untersuchen etwa den Stoffwechsel, die Ausschüttung von „Glücksstoffen“ und welche Areale im Hirn beim Lachen eine Rolle spielen. Wenn man lacht, wird nicht nur die Immunabwehr gestärkt, auch die Muskulatur lockert sich.

Damit ist Lachen die beste Medizin gegen Anspannung und Stress. Und es gibt noch eine Geheimwaffe, mit der man sich vor Virenattacken wappnen kann: Indem man sich täglich die Nase mit einer isotonischen Salzlösung spült. Das mag sich für manche unangenehm anhören, ist aber gar nicht schlimm und ein zwei-minütiger Extra-Aufwand im Bad, der sich wirklich lohnt. Denn das tägliche Nasenspülen reduziert das Grippe- und Erkältungsrisiko um mehr als 25 Prozent. Der Grund dafür ist, dass die salzige Wasserlösung die Schleimhäute in der Nase befeuchtet und sich Viren dadurch schlechter dort einquartieren können. Das wurde von Forschern der Medizinischen Hochschule Hannover herausgefunden.

Heilwasser werden wie Arzneimittel zugelassen

Aber nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich sollte man seinen Körper regelrecht „fluten“. Mindestens zwei Liter täglich sollten wir trinken. Idealerweise reines Wasser. Und wer sogar zu richtigem Heilwasser greift, tankt im wahrsten Sinne des Wortes Medizin. Denn Heilwässer werden in Deutschland wie Arzneimittel zugelassen. Je nach Zusammensetzung unterstützen sie verschiedene Körperfunktionen. Sulfat das Verdauungssystem, Magnesium hilft Herz und Muskeln, Kalzium fördert den Knochenstoffwechsel und sorgt für starke Zähne. Auch in den Mineralwasserflaschen aus dem Supermarkt stecken übrigens die wertvollen Mineralien. Und bei einer aktuellen Öko-Test-Untersuchung kam heraus: Die günstigen Flaschen aus dem Discounter haben fast alle mit „sehr gut“ abgeschnitten. Darauf darf man also reinen Gewissens mal einen trinken – Mineralwasser versteht sich!

Kinder können Immunsystem-Profis werden

Auch Kindern tut Heilwasser gut. Außerdem ist es schlau, den Kleinen schon früh beizubringen, etwas für ihr Immunsystem zu tun. Etwa durch eine lustige Obstkunde oder spielerisches Händewaschen. So erzieht man schon die Jüngsten rechtzeitig zu kleinen Profis in Sachen natürlicher Körperabwehr, die den nächsten Erkältungswellen ebenso standhalten wie Sie. Und die so oft es geht, fit und fröhlich durch die Welt laufen.

Experten-Info

von Thomas Watzek, *vivesco* Apotheker aus Olpe

Für manche Menschen ist eine zusätzliche Gabe von Mineralien oder Vitaminen sinnvoll. So gibt es spezielle Kombinationen für Raucher und Diabetiker, die deren Defizite ausgleichen. Wenn Patienten gesund sind, sich aber zusätzlich schützen möchten, empfehle ich eine Kombination von Zink-Histidin und Vitamin C. Das reduziert die Erkältungshäufigkeit und beschleunigt im Falle eines Infektes die Heilung. Kinder, die sich ausgewogen ernähren, benötigen allerdings keine weiteren Präparate. Bei ihnen sind gelegentliche Infekte durchaus sinnvoll, weil sie das Immunsystem trainieren.

Hätten Sie es gewusst?

- Ein Bund Petersilie enthält mehr Vitamin C als ein halbes Kilo Orangen. Allerdings gilt das nur fürs frische Kraut.
- Sanddorn führt die Vitamin-C-Hitliste eindeutig an: 100 g enthalten 450 mg Vitamin C! Weitere Spitzenplätze belegen Sauerkraut und Kartoffeln.

Für Sie nachgefragt:

vive: Wer sollte sich gegen die saisonale Grippe impfen lassen?

Andersen: Laut Empfehlung des Robert-Koch-Instituts: Personen über 60 Jahre und Menschen, die chronische Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislauf-Systems, der Leber oder der Nieren, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten haben. Auch MS-Patienten mit Schüben, die durch Infektionen ausgelöst werden, und Menschen mit Immundefekten wie HIV profitieren von der Impfung.

vive: Wem würden Sie von einer Grippeimpfung eher abraten?

Andersen: Jenen, die Allergien gegen die Inhaltsstoffe des Impfstoffes haben. Etwa Menschen, die Hühnerprotein nicht vertragen. Denn die abgetöteten Viren, die im Impfstoff enthalten sind, werden auf Hühnerembryonenzellen herangezüchtet. Schwangere sollten vor einer Impfung grundsätzlich ihren Frauenarzt zu Rate ziehen.

vive: Ist es sinnvoll, sich jetzt gegen die saisonale Grippe und die Schweinegrippe impfen zu lassen?

Andersen: Ja, ich rate diesen Winter zu beiden Impfungen. Die Grippeimpfung ist übrigens viel verträglicher als die Schweinegrippe-Impfung.

Dr. med. Gabriele Andersen, Leiterin der Betriebsärztlichen Untersuchungsstelle der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf

Die wirklich saubere Handwäsche

Ein bisschen mit Wasser abspülen reicht nicht. Denn über die Hände werden die meisten Keime und Infektionen übertragen. Deshalb sollten sie **mehrmals täglich mindestens 30 Sekunden lang** unter fließendem Wasser gewaschen werden. Normale Seife genügt dabei.



Halten Sie die Hände unter fließendes sauberes, lauwarmes Wasser.



Nehmen Sie nun Seife und reiben Sie mit der einen Handfläche über die andere.



Dann die Handflächen mit ineinander verschränkten Fingern aneinanderreiben.



Die **Fingerspitzen** und die **Zwischenräume** ebenfalls gründlich säubern.



Danach den **Daumen mit der anderen Hand** extra abreiben und reinigen.



Jetzt die **Fingernägel** **kreisförmig** in der Handinnenfläche der anderen Hand putzen.