

# Erkältungsfrei durch den Winter: Lassen Sie den Viren keine Chance

## Warum erkälten wir uns eigentlich?

Im Schnitt trifft es jeden Erwachsenen drei Mal im Jahr. Die Nase läuft, der Schädel brummt, der Hals brennt. Erkältungen gehören zu den unangenehmen Begleiterscheinungen unserer Breitengrade. Doch, warum passiert das eigentlich? Das Leben wäre doch viel angenehmer, hätte Pandora ihre Büchse nie geöffnet. Damit es zu einer zünftigen Erkältung kommt, braucht es verschiedene Zutaten. Entgegen der landläufigen Meinung und, obwohl es der Name suggeriert, genügt Kälte alleine nicht.

## Welche Zutaten braucht es für eine Erkältung?

Am Anfang steht das Virus – oder besser die Viren. Über 100 verschiedene Viren können eine Erkältung verursachen. Die Temperatur spielt trotzdem eine wichtige Rolle: Erstens können Viren bei tiefen Temperaturen ausserhalb des Körpers länger überleben als bei warmem Klima. Zweitens kann kalte und trockene Luft unsere Anfälligkeit für eine Ansteckung erhöhen. Natürlich entscheidet auch die Fitness des eigenen Immunsystems, ob und wenn ja, wie schnell und nachhaltig sich ein Erreger im Körper ausbreiten kann. Neben den Genen bestimmt auch unser Lebensstil ganz wesentlich, wie effizient unsere Abwehr funktioniert. Wer ausgewogen isst, sich regelmässig bewegt, genügend schläft und mit dem Stress gut klar kommt, kann genügend Abwehr aufbauen, um Krankheitserreger unschädlich zu machen.

Fördert Erkältung	Beugt Erkältung vor
Kalte, trockene und verschmutzte Luft	Warme, feuchte, aber saubere Luft
Rauchen (aktiv und passiv)	Gesunde Atemwege
Ungesunde Ernährung, zuviel Alkohol	Ausgewogen essen
Trockene Schleimhäute	Genug Wasser trinken
Bewegungsmangel	Bewegung an der frischen Luft
Zu intensives Training am Limit	Regelmässiges lockeres Ausdauertraining
Mangelnde Hygiene	Regelmässiges Händewaschen
Stress	Genügend Schlaf, Erholung und soziale Kontakte

## Wie kann ich mich schützen?

Eine Erkältung kann jeden treffen. Trotzdem sind wir den Viren nicht schutzlos ausgeliefert. Mit dem eigenen Verhalten hat es buchstäblich jeder auch selbst in der Hand, ob sie ihn erwischen oder nicht. Denn meistens kommen wir über die Hände mit den Krankheitserregern in Kontakt. Kein Wunder, berühren wir doch damit die Hände anderer, aber auch Computermäuse, Telefone, Türfallen oder Knöpfe und Haltegriffe im öffentlichen Verkehr.

## **Folgende Tipps helfen, die Pfnüsel-Zeit möglichst schadlos zu überstehen**

- Waschen Sie sich regelmässig ausgiebig die Hände (etwa 15 Sekunden) mit warmem Wasser und Seife. Als erste Handlung nach dem Nachhausekommen ist Händewaschen besonders nützlich, weil sich die Viren damit zuhause nicht verbreiten können. Wer im Winter in Ballungszentren unterwegs ist, kann sich mit Handschuhen schützen. Das hilft besonders im öffentlichen Verkehr. Vorteil obendrein: Die Hände bleiben wohlig-warm.
- Viele Menschen nehmen im Verlauf des Tages die Finger in den Mund. Zum Beispiel beim Blättern oder beim Nägelkauen. Das geschieht meist unbewusst. So können Viren in den Körper gelangen. Deshalb möglichst die Hände vom Mund lassen. Das Gleiche gilt auch für die möglichen Eintrittspforten Augen und Nase.
- Durch das Heizen im Winter trocknet die Luft in Räumen ab. Dadurch verlieren die Schleimhäute an Feuchte, was ihre Infektionsanfälligkeit erhöht und die Abwehrkraft schwächt. Ein Luftbefeuchter kann dies verhindern.
- Von der trockenen Luft und vom vielen Schnäuzen kann die empfindliche Nasenschleimhaut Risse bekommen und den Viren weniger Widerstand entgegensetzen. Nasensprays mit Salzwasser oder Nasensalben helfen der Schleimhaut, sich zu regenerieren.
- Früchte und Gemüse gehören täglich auf den Tisch. In der Winterzeit dienen Zitrus-früchte als idealer Snack für zwischendurch; zwei- bis dreimal wöchentlich Fleisch liefert wertvolles Eiweiss, Zink und Eisen - und nicht vergessen: genügend trinken.
- Gerade während der dunklen Winterzeit ist Sonnenlicht ein wertvoller Aufsteller. Es hellt nämlich nicht nur die Stimmung auf, sondern kurbelt auch die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Das stärkt das Immunsystem.
- Regelmässige Bewegung und ein gesundes Gewicht stärken den Körper bei seiner Abwehr.
- Die Finnen wissen es schon lange: Auch der Wechsel zwischen Kalt und Heiss bringt die Abwehrzellen auf Trab. Ein Sauna- oder Dampfbadbesuch kann also nicht schaden. Aber Vorsicht: öffentliche Einrichtungen, in denen sich viele Menschen tummeln, bergen auch das Risiko einer Ansteckung.
- Manche Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Zink-Tabletten (über fünf Monate, 30 bis 160 mg pro Tag), das Risiko für eine Erkältung oder deren Schweregrad senkt. Auch die Dauer der Erkältung war mit Zink im Schnitt um einen Tag kürzer. Allerdings gibt es auch viele Studien, die keine positive Effekte einer Zink-Einnahme gefunden haben.

## **Tabletten und Impfung wiegen in falsche Sicherheit.**

Kaum werden die Tage kürzer, schalten die Hersteller von Vitamintabletten wieder Werbung für ihre Produkte. Doch was bringen hoch dosiertes Vitamin C und andere Stoffe tatsächlich? Bisher konnten Studien keinen vorbeugenden Effekt von Vitaminsupplementen gegen Erkältungen nachweisen. Möglicherweise verkürzt Vitamin C aber die Krankheitsdauer geringfügig und lindert auch die Symptome etwas, wenn es vor der Infektion eingenommen wird. Multivitaminpräparate, Homöopathie aber auch pflanzliche Mittel wie Echinacea, wirkten in Studien nicht besser als Placebo. Vitamin- und andere Tabletten dürfen auch nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dienen, weil sie diese nicht ersetzen können. Eine dauerhafte Einnahme von Zink-Präparaten könnte problematisch sein, wegen Nebenwirkungen wie Übelkeit oder schlechtem Geschmack im Mund. Längerfristig kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Zinkeinnahme dem Immunsystem sogar schadet. Experten raten deshalb die tägliche Dosis von 25 mg nicht zu überschreiten. Auch mit der Grippeimpfung darf man sich nicht in falsche Sicherheit wiegen, denn diese kann nur vor einer Infektion mit Grippeviren bewahren. Vor den vielen Erkältungsviren bietet sie aber keinen Schutz. Auch die vielen Erkältungsmittelchen können den Viren nichts anhaben. Egal, ob natürlich oder von der Pharmaindustrie: Tabletten, Pülverchen und Kräuter können nur Symptome lindern. Mit den Krankheitserregern muss unser Immunsystem alleine fertig werden.