



Moderate Bewegung, am besten an der frischen Luft, und eine zuversichtliche Lebenshaltung stärken unser Immunsystem. Foto: Getty Images

So stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte

Gewappnet durch den Winter Erkältungen, Grippe, Corona: Dieser Winter wird zur Herausforderung für unsere Gesundheit. Höchste Zeit also, das Immunsystem fitzumachen.

Stefan Aerni

Der Übergang vom Herbst zum Winter ist heikel. Mit den oft abrupt tieferen Temperaturen macht er anfällig für Erkältungskrankheiten. Was uns in früheren Jahren kaum beunruhigt hat, bereitet uns jetzt grosse Sorgen: Mit dem Coronavirus Sars-CoV-2 lauert eine neue Gefahr. Die zuletzt stark gestiegenen Infektionsfälle geben den Experten recht, die diese schlechte Entwicklung vorausgesagt und schon früh vor der zweiten Welle gewarnt haben.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Wir können selbst einiges tun, um möglichst unbeschadet durch diese schwierige Jahreszeit zu kommen. An erster Stelle steht mehr denn je, dass wir die AHA-Regeln befolgen: Abstand halten, Hände waschen, Alltagsmasken tragen. Gleichzeitig empfiehlt es sich aber auch, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. «Ein intaktes Immunsystem ist in der aktuellen Situation sicher ein Vorteil», sagt Urs Steiner, Leitender Arzt der Klinik für Immunologie am Universitätsspital Zürich.

Solange es keine Impfung gegen Covid-19 gibt und nur beschränkt wirksame Therapien, so lange bleibt Prävention das beste Mittel gegen das Virus. Wir haben alte Hausrezepte und neue Forschungsergebnisse zusammengetragen. Das kann jetzt helfen:

— Bewegung

Leichte sportliche Betätigung fördert die Immunabwehr. Ideal ist daher ein regelmässiges, moderates Training von Ausdauersportarten wie Walken, Velofahren oder Joggen. In Zeiten von Corona ist auch schon ein täglicher Spaziergang gut für die Ab-

wehr, besonders erholsam und deshalb empfehlenswert ist der Aufenthalt im Wald.

— Gesunde Ernährung

Eine gut funktionierende Verdauung ist sehr wichtig für das Immunsystem. Das Mikrobiom des Darms (Darmflora) und die zahlreichen Immunzellen in der Darmschleimhaut haben einen grossen Einfluss auf unser Abwehrsystem. Immunologe Steiner empfiehlt eine «leichte, mediterrane Kost» mit ausreichend Gemüse, Ballaststoffen, Milchprodukten und eher weissem statt rotem Fleisch. «Diese Ernährung hat erwiesenermassen einen antientzündlichen Effekt.» Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, genug zu trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag, vorzugsweise Wasser oder ungesüßten Tee. Mit einer bewussten Ernährung und moderater Bewegung kann zudem verhindert werden, dass man zunimmt. Denn auch das hat sich gezeigt: Covid-19-Patienten mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko für einen komplikationsreichen Krankheitsverlauf.

— Ätherische Öle

Sie sind oft mehr als nur gute Düfte und können antientzündliche Eigenschaften haben. Einzelne oder in Kombination unterstützen sie die körpereigene Abwehr. Zu den bewährtesten ätherischen Ölen zählen Eukalyptus, Zitrus und Lavendel. Einige Tropfen auf die gewaschene Handfläche geben, vor Mund und Nase halten und inhalieren. Die Öle können auch als Badezusatz verwendet oder verdünnt auf der Haut eingerieben werden.

— Wechselduschen/Sauna

Saunabaden aktiviert den Kreislauf und hat einen guten Einfluss

auf kardiovaskuläre Risikofaktoren. Das Wechselspiel von warm und kalt scheint auch das Immunsystem zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Wichtig: Immer warm beginnen und kalt aufhören.

— Ausreichend Schlaf

Wer dauernd zu wenig schläft, schwächt sein Immunsystem. Studien belegen, dass bei gesundem und ausreichendem Schlaf spezifische Abwehrzellen, insbesondere die CD8⁺-T-Zellen, effizienter wirken. Gönnen Sie Ihrem Körper also genügend Zeit, um sich zu erholen.

— Pflege der Schleimhäute

Eine häufige Eintrittspforte von Krankheitserregern sind trockene oder verletzte Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum. Eine gesunde Haut und Schleimhaut ist die erste immunologische Schutzmauer gegen Fremdkörper. Immunologe Urs Steiner empfiehlt deshalb, regelmässig die Nasenschleimhaut zu pflegen mit Nasensalben und allenfalls auch Nasenspülungen mit

physiologischer/medizinischer Kochsalzlösung. «Es ist wichtig, dass die Schleimhäute immer schön feucht bleiben.»

— Vitamin D

Verschiedene Studien belegen, dass das «Sonnenvitamin» einen günstigen Einfluss hat auf Prävention und Verlauf von viralen und bakteriellen Infektionen der Atemwege. Allerdings nur, wenn zuvor ein Mangel vorlag. Im sonnenarmen Winter dürfte das hierzulande jedoch bei vielen Menschen der Fall sein. Dann wäre die Einnahme von Vitamin-D-Tropfen oder -Tabletten sinnvoll. Im Zweifelsfall lohnt es sich, beim Hausarzt den Vitamin-D-Spiegel bestimmen zu lassen.

— Heilpflanze Echinacea

Für Aufsehen sorgten im September Medienberichte, wonach das pflanzliche Heilmittel Echinacea gegen Corona helfen soll. Die aus dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) hergestellte Arznei ist seit Jahren zur Stärkung des Immunsystems bei Erkältungen rezeptfrei erhält-

lich. Für Echinacea ist eine immunmodulierende und antivirale Wirkung dokumentiert. Eine Wirkung gegen Sars-CoV-2 konnte bisher allerdings nur in Laborversuchen nachgewiesen werden. Klinische Studien sind ausstehend. Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis oder multipler Sklerose sollten das Mittel nicht nehmen: Es könnte das Immunsystem «überschiessen» lassen und zu einer Verschlechterung ihrer Krankheit führen.

— Impfen

Gegen Corona gibts noch keine Impfung, gegen die Grippe aber schon. Deshalb sollte man diese Schutzmöglichkeit nutzen. Denn gleichzeitig an Corona und Grippe zu erkranken, hätte unberechenbare Folgen. Eine Impfung gegen Pneumokokken ist bei Patienten mit chronischen Erkrankungen sinnvoll. Sie schützt zwar nicht gegen Viren, aber gegen Bakterien. Und auch hier gilt: Kommt zu einer Viruserkrankung noch eine bakterielle dazu, müssen Betroffene mit zwei Angreifern fertigwerden.

— Zuversichtlich bleiben

In dieser schwierigen Zeit der Einschränkungen und der Kontaktarmut ist es verständlich, wenn man sich bei manchen eine depressive Verstimmung einschleicht. Doch psychischer Stress schwächt das Immunsystem. Darum raten Fachleute wie Urs Steiner, das soziale Leben weiterhin zu pflegen, einfach reduziert und mit den gebotenen Hygieneregeln. Denn während Angst uns schwächt, machen uns Zuversicht und Freude stark.

Und worauf wir uns schon jetzt freuen dürfen: Nach dem Winter kommt auch diesmal der Frühling.

Gut zu wissen

Wie viel Kaffee ist noch gesund?

Für viele Menschen ist es ein unverzichtbares Ritual: Am Morgen erst einmal eine Tasse Kaffee – und der Tag kann beginnen. Doch immer wieder gibt es Stimmen, die uns den geliebten Muntermacher ausreden wollen.

Wie erst kürzlich wieder britische Forscher: Sie konnten in Experimenten beobachten, dass schwarzer Kaffee, vor dem Frühstück genossen, den Blutzucker deutlich erhöhte. Bereits früher hatten kanadische Mediziner Ähnliches festgestellt: dass das im Kaffee enthaltene Koffein die Insulinresistenz fördere und damit die Entwicklung eines Diabetes begünstige.

Dazu muss man wissen: Wenn der Blutzucker nach einer Mahlzeit steigt, setzt der Körper das Hormon Insulin frei, das den überschüssigen Zucker wieder abbaut. Insulin hemmt aber auch die körpereigene Zuckerproduktion in der Leber; dies ist vor allem in nüchternen Phasen der Fall, wenn die Leber dafür sorgen muss, dass «Treibstoff» im Blut zirkuliert, auch wenn wir gerade nichts essen.

Bei einer Insulinresistenz spielt dieser regulierende Mechanismus jedoch nicht mehr richtig – was mit der Zeit zu erhöhten Nüchtern-Blutzuckerwerten und zu Diabetes führen kann.

Putscht uns Kaffee also nicht nur auf und lässt uns schlecht schlafen, ist er auch ein heimlicher Treiber der Zuckerkrankheit? Ernährungsmediziner David Fäh von der Berner Hochschule gibt Entwarnung.



Beliebter und unbedenklicher Muntermacher: Kaffee. Foto: Getty

Kaffee enthalte viele wertvolle Inhaltsstoffe wie etwa Antioxidantien, Kalium oder Magnesium, die die Funktion der Leber positiv beeinflussen. Dieses Organ spiele auch eine Rolle bei der Entstehung von Diabetes. Die in der neuen Studie nachgewiesene Blutzuckererhöhung zeige exemplarisch auf, dass Kaffee auch körpereigene Zuckerspeicher, sogenanntes Glykogen, aktivieren könne – womit Organe wie die Leber entlastet würden.

Abgesehen davon, so Fäh, hätten verschiedene Untersuchungen gezeigt, dass regelmässiger Kaffeegenuss auch mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und manchen Krebsarten verbunden sei.

Der Experte findet es problematisch, wenn eine Studie einen akuten Effekt herausnehme – der hier vor allem am Koffein liege – und daraus dann allgemeine Gesundheitsrisiken ableite. Wenn man alles anschaut, spreche viel mehr für Kaffee als dagegen. Der Rat des Ernährungsmediziners: «Man kann auch weiterhin bedenkenlos Kaffee trinken – sicher bis zu fünf Tassen am Tag, wahrscheinlich auch deutlich mehr.» (sae)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.

Richtig oder falsch? 3 Mythen im Check

1. Sport ist immer gut fürs Immunsystem

Falsch. Wer sehr intensiv trainiert, schwächt das Immunsystem – zumindest vorübergehend. In dieser Phase sind zum Beispiel Leistungssportler anfälliger für Infekte als nur moderat Trainierende.

2. Wer friert, ist am nächsten Tag erkältet

Teilweise richtig. Nur weil man bei kaltem Wetter geschlottert hat, bekommt man nicht automatisch eine Erkältung. Kälte allein reicht nicht aus, dass wir krank werden. Dafür braucht es immer auch

einen Erreger, etwa Viren. Wenn unser Körper allerdings auskühlt, nimmt die Durchblutung ab: In unsere Schleimhäute gelangen weniger Abwehrzellen – und wir sind dadurch anfälliger auf Krankheitserreger.

3. Menschen mit Allergien haben ein schlechtes Immunsystem

Falsch. Allergiker haben ein überaktives Immunsystem, das nicht mehr unterscheiden kann zwischen schädlichen und harmlosen Fremdstoffen – und dann überreagiert. (sae)