

Das Immunsystem ist gefordert

Das hilft: Hygiene, Ernährung und Bewegung

Ein eher milder Winter mit ruppigem Ausklang hat den Körper heuer vor so manche Herausforderung gestellt. Übergänge und Anpassungen bergen immer ein Risiko. Das Immunsystem ist gefordert.

Viren sind die Hauptverursacher von grip-palen Infekten oder Erkältungskrankheiten. Diese können bisweilen auch bakteriell verursacht sein, das geschwächte Immunsystem kann ebenso den Nährboden für eine bakterielle Superinfektion bieten. Zunächst, so Offenbächer et al., sollte in jedem Fall eine rein symptomatische Behandlung versucht werden: „Hierfür stehen hauptsächlich Analgetika, Dekongestiva und pflanzliche Mittel zur Verfügung. Für eine erfolgreiche Therapie müssen diese immer kombiniert werden.“

Sie befinden sich auf der Kleidung, auf Taschentüchern, auf Oberflächen – Erkältungsviren sind überall dort, womit die Hände des Infizierten in Kontakt treten. Von dort verbreiten sie sich über weitere Kontakte zunächst von Hand zu Hand und schließlich über die Berührung von Augen, Nase oder Mund in die Atemwege weiter. Menschenansammlungen zu vermeiden und einfache Hygienemaßnahmen zu befolgen sind der beste Infektionsschutz.

Eine der einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Hygienemaßnahme ist das mehrmals tägliche Händewaschen. Damit lässt sich nicht nur der eigene Körper schützen, sondern auch die weitere Virusausbreitung reduzieren. Die Viren bleiben an den Fingerspitzen haften, erklären Offenbächer et al. Erst nach zwei Tagen sind keine Viren mehr nachweisbar.

Lachen und Schlafen

Auch die Stimmungslage kann sich auf das Risiko, sich mit Erkältungskrankheiten anzustecken sowie auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirken. Insbesondere positive Emotionen können dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu senken. Das wurde auch in Studien nachgewiesen: Menschen, die dazu neigen, positive Emotionen auszudrücken, erkranken trotz gleich häufigen Infektionen mit dem Virus weniger häufig

daran oder litten, wenn sie erkrankten, an weniger Symptomen und Krankheitszeichen. Einige Studien fanden erste Hinweise, dass heiteres Lachen – in Abgrenzung zu schamhaftem oder ängstlichem Lachen – das Immunsystem stärkt. Denn, so die Autoren, es verbessert die Zellaktivität der natürlichen Killerzelle (NK-Zelle) und erhöht das Immunglobulin A im Speichel. Das Angebot an Lach-Therapien in den unterschiedlichsten Formaten, wie beispielsweise Lach-Yoga oder Lach-Meditation, hat dementsprechend in den vergangenen Jahren zugenommen – und durchaus seine Berechtigung.

Regelmäßiger und ausreichender Schlaf von sechs bis neun Stunden und regelmäßige körperliche Aktivität bei moderater Intensität haben ebenfalls eine positive Wirkung auf das Immunsystem und sollten zum Schutz vor Erkältungen genutzt werden. Bewegung an der frischen Luft bietet einen Zusatznutzen. So haben Studien aus Japan gezeigt, dass ein mehr-tägiger Aufenthalt im Wald zu einer Erhöhung der Immunzellen und intrazellulärer Anti-Krebs-Proteine in Lymphozyten führt, berichten Offenbächer et al.: „Ebenso wurde ein Absinken des Stresshormons Kortisol im Blut, eine höhere parasympathische Aktivität und ein niedrigerer Blutdruck beobachtet.“

Seit der Antike bewährt: Wasser und Wärme

Die innere und äußere Anwendung von Wasser in seinen Formen (Eis, Dampf) und in verschiedenen Temperaturen bilden die Grundlage der Kneipptherapie. Die Temperaturreize über die Haut durch kurze Kaltwasseranwendungen lösen im Körper eine Reihe von Reaktionen aus, die die Durchblutung im gesamten Körper fördern. So können z. B. täglich durchgeführte kurze Anwendungen von kaltem Wasser nach dem Duschen die Anzahl und die Aktivität peripherer zytotoxischer T-Lymphozyten und NK-Zellen, die Haupteffektoren der angeborenen und erworbenen Immunität, steigern.

Regelmäßiger thermaler Stress (heiß-kalt), wie er bei regelmäßigen Saunagängen

stattfindet, führt zu einem Adaptationsprozess des neuroendokrinen Systems und des Immunsystems, der zu einer erhöhten Stresstoleranz und Krankheitsabwehr führt.

Mit Ernährung das Immunsystem unterstützen

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit ebenso wie ein umfassend gesundheitsbewusster Lebensstil. Neben Alkohol- und Nikotinverzicht fördern eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst und Gemüse die Immunantwort. Bestimmte Lebensmittel können vor Erkältungen schützen. So wirkt Knoblauch antimikrobiell und kann so zu einer geringeren Ausbruchswahrscheinlichkeit einer Erkältung führen. „Rindfleisch unterstützt das Immunsystem durch seinen hohen Gehalt an Zink“, stellen Offenbächer et al. fest: „Die Süßkartoffel ist reich an Vitamin A, das zur Erhaltung der Schleimhautoberflächen beiträgt. Letztlich kann auch die kontinuierliche Einnahme von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten und Kohl zu einer geringeren Erkrankungswahrscheinlichkeit an Erkältungen beitragen.“

Studien konnten die Wirkung von Vitamin C und Zink in einer Dosierung bis zu einem Gramm für Vitamin C und bis zu 30 mg für Zink hinsichtlich ihrer Wirksamkeit auf eine Verringerung der Dauer als auch der Intensität der Symptome unterschiedlicher Infektionen belegen. Auch die Wichtigkeit von Vitamin D für die Infektionsprophylaxe wurde kürzlich nachgewiesen, gerade da in den Wintermonaten oft ein Mangel herrscht. Bei sportlich sehr aktiven Menschen kann der Bedarf an Vitaminen und Proteinen erhöht sein. Eine Ernährungsberatung bei infektanfälligen Patienten sehen die Autoren als durchaus sinnvoll ebenso wie gegebenenfalls eine kontinuierliche Supplementierung von Vitamin C und Zink, um häufigen Erkältungen und anderen Infektionen vorzubeugen. ■

Quelle: Offenbächer, M., Weber, A., van Dyck, M. et al. MMW – Fortschritte der Medizin (2017) 159: 43.