

Wie man den Winter überlisten kann

Im Herbst und Winter hat das Immunsystem der meisten Menschen mehr Mühe, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Um eine Ansteckung zu vermeiden, sollte man jetzt in Deckung gehen.

Die Worte «Ich bin erkältet» oder «Ich fühle mich grippig» hört man dieser Tage wieder oft. Die kühle Jahreszeit scheint untrennbar mit dem Auftreten von verschiedenen Infektionskrankheiten verbunden zu sein. Warum ist das so? Hat das menschliche Immunsystem weniger Power, sobald die Tage kürzer werden und die Temperaturen in den Keller sinken? Oder führt Kälte automatisch zu einer Erkältung?

Ansteckungen aller Art ist der Organismus das ganze Jahr über ausgesetzt. Meistens schafft er es im Sommer aber besser, ihnen zu trotzen. Im Winter ist nicht allein die Kälte dafür verantwortlich, dass wir schneller krank werden. Obwohl zum Beispiel die berühmten kalten Füße durchaus dazu beitragen können: Denn wenn die Körperoberfläche auskühlt, dann ziehen sich die Blutgefäße zusammen, und die Durchblutung nimmt ab. Auch in der Nase. Dadurch gelangen weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute, Krankheitserreger können sich einfacher einnisten und eine Infektion auslösen.

Wie man sich am besten schützt

Viren und Bakterien werden als sogenannte «Tröpfcheninfektion» von Nase zu Nase, von Mund zu Mund übertragen, wenn erkrankte Menschen husten, niesen oder auch nur ausatmen. «In der Kälte neigen wir dazu, näher zusammenzurücken, im Tram oder vor dem Cheminée. Dazu kommt, dass die Viren, die den Hauptteil unserer gängigen Erkältungen verursachen, in der Kälte relativ gut überleben», sagt Mike Recher, Facharzt für Immunologie am Basler Universitätsspital. Eine grundlegende Regel für einen besseren Schutz vor Erkältungen lautet daher: Im Winter auf Begrüssungen mit Küsschen weitgehend verzichten, Wegwerftaschentücher aus Papier verwenden sowie häufiger mit Seife und warmem Wasser die Hände waschen.



Bild: Keystone/Photonistop/Santa Clara

Im Winter wird unsere Abwehrkraft stärker angegriffen. Also braucht es einige Vorsichtsmassnahmen.

Unsere Krankheitsabwehr, das Immunsystem, stellen wir uns gerne als eine Armee von kleinen Polizisten vor, die den bösen Eindringlingen den Garaus machen. Sie können sich Fremdstoffe einverleiben oder sie mit selbst produzierten biochemischen Waffen unschädlich machen. Man spricht von der angeborenen oder unspezifischen Abwehr sowie von der erworbenen oder erlernten, spezifischen Abwehr.

Die Immunabwehr könne schon ab Geburt stärker oder schwächer sein, erklärt Mike Recher, der in Basel eine Spezialprechstunde zur Abklärung und Therapie von Patienten mit einer Immunschwäche betreut. «Etwa 3000 der 20000 Gene des Menschen haben ihre Funktion im Immunsystem. Menschen, die mit einem schwächeren Immunsystem zur Welt gekommen sind, produzieren weniger und weniger gute Abwehrkörper. Daher sind sie häufiger krank, vor allem was Infekte der oberen und unteren Luftwege angeht, also Nasennebenhöhlen und Bronchien.» Zusätzlich könne das Immunsystem geschwächt werden durch Medikamente wie Kortison und durch bestimmte Infekte wie HIV.

Für Patientinnen und Patienten mit einem Abwehrkörpermangel gibt es laut dem Experten aber eine gut wirksame Therapie, bei der via Infusion aufbereitete Abwehrkörper aus dem Plasma von gesunden Blutspendern verabreicht werden.

Ganzjährig vorsorgen

Bei Herbstbeginn nach Bedarf aufrüsten lässt sich die Abwehrtruppe nicht. Besser ist es, das ganze Jahr mit einer möglichst gesunden Lebensweise dafür zu sorgen, dass fitte Verteidiger zur Verfügung stehen. Mit zunehmendem Alter verliert die körpereigene Abwehr aber an Schlagkraft. «Es findet eine Alterung statt, ähnlich der von anderen Organen wie dem Herzen oder der Niere», so Mike Recher.

Nichtsdestotrotz werden auch im hohen Alter vom Knochenmark und vom Thymus, dem Organ hinter dem Brustbein, noch neue Immunzellen hergestellt. Sofern das Immunsystem normal funktioniere, müsse man es nicht unbedingt stärken, meint der Immunologe. Ein zu stark aktiviertes Immunsystem könne sogar krank machen. Das ist bei den sogenannten Autoimmunerkrankungen der Fall, bei denen das Immunsystem den eigenen Körper angreift.

Entzündungen des Darmes können übrigens einen Hinweis darauf liefern, dass eine Immunschwäche vorliegt. Der Darm besitze so etwas wie sein eigenes Immunsystem, das uns vor einer Invasion durch Darmbakterien schütze, erklärt der Immunologe. Massnahmen zur Erhaltung eines gesunden bakteriellen Gleichgewichts im Darm durch eine ballaststoffreiche, zucker- und fettarme Ernährung kommen also letztlich dem gesamten Organismus und dessen Abwehrfähigkeit zugute.

Bewegung, Licht und Schlaf

Mike Recher erläutert das so: «Auch die Immunzellen brauchen für ihren Stoffwechsel Zucker, Sauerstoff sowie Spurenelemente und Vitamine. Ein Mangel an diesen Substanzen kann – genauso wie ein Zuviel – zu einer Immunschwäche führen.»

Bewegung im Freien sowie Sonnenlicht stellen neben ausreichend Schlaf und Stressreduktion zudem die Basis einer guten Abwehr dar. Die Begründung des Fachmanns: «Das Vitamin D, welches durch das UV-Licht der Sonne aktiviert wird, hat einen positiven Einfluss auf die Funktion der sogenannten Fresszellen des Immunsystems. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist daher sicher empfehlenswert.» Weil im Winter aber ausgerechnet das Sonnenlicht rar wird, raten viele Fachleute als Prophylaxe zur Einnahme von Vitamin D in Tropfenform.

Über den Nutzen anderer ergänzend eingenommener Vitamine und Mineralstoffe oder pflanzlicher Mittel gehen die Expertenmeinungen stark auseinander. Zwar werden Produkte auf der Basis von Sonnenhut (Echinacea), Ginseng oder Algen in dieser Jahreszeit intensiv beworben und auch vermehrt verkauft, was sie konkret bringen, ist wissenschaftlich aber kaum erwiesen. Wie bei vielen naturmedizinischen Massnahmen, für die ein wissenschaftlicher Nachweis fehlt, ist der Glaube daran, der Placebo-Effekt, allerdings nicht zu unterschätzen.

Konkret empfiehlt es sich aber, das Immunsystem gar nicht erst zum Kampf mit den krank machenden Erregern herauszufordern. Also statt aufrüsten sich lieber in die Defensive vor Viren & Co. zurückziehen. Mit anderen Worten: Im Winter Menschenansammlungen und Körperkontakt möglichst vermeiden, dafür die Hygienemassnahmen verstärken.

Martina Novak