Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

Artikel: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558140

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

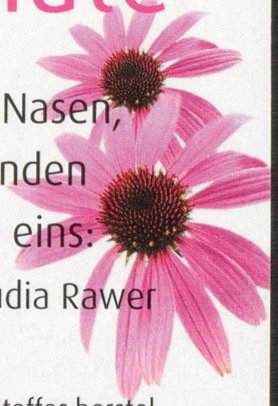
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte



Alle Jahre wieder bescheren uns die Wintermonate laufende Nasen, bellenden Husten und wunde Hälse. Wer den herumschwirrenden Erkältungs- und Grippeviren entgehen will, braucht vor allem eins: ein starkes Immunsystem.

Claudia Rawer

Ursache einer «Erkältung» ist bekanntermassen nicht die winterliche Kälte – aber zu dieser Jahreszeit haben ihre Erreger besonders leichtes Spiel mit uns. Viren, die die unangenehmen Symptome auslösen, gibt es nun wirklich genug: Über 200 unterschiedliche Arten sind Wissenschaftlern bisher bekannt. Ob sie mit Vornamen nun Rhino, Corona, Coxsackie oder Adeno heissen, sie alle produzieren ähnliche Krankheitszeichen. Und sie sind erfolgreich: Mit durchschnittlich zwei bis vier Episoden pro Person und Jahr sind Erkältungen der häufigste Grund für Abwesenheiten von Schule und Arbeitsplatz.

Auch die Grippe (Influenza) wird durch Viren ausgelöst und kann insbesondere Säuglingen, kleinen Kindern und älteren Menschen sehr viel gefährlicher werden als eine Erkältung.

Warum erkältet man sich so oft im Winter?

Begünstigt werden die angriffslustigen Viren durch ein Leben in wohltemperierten und zu selten gelüfteten Räumen, Heizungsluft, die die Schleimhäute austrocknet, Gedränge in öffentlichen Verkehrsmitteln und auch durch die Abkühlung exponierter Stellen am Körper, wie Ohren, Nase, Finger und Zehen, die die Immunabwehr schwächt.

Eine wichtige Rolle spielt wohl auch das «Sonnenvitamin» D. Wie dänische Wissenschaftler 2010 herausfanden, ist es «Auslöser» für das Immunsystem: Nur wenn es in ausreichender Menge vorhanden ist, werden die Killerzellen der Körperabwehr aktiviert und bekämpfen eindringende Erreger. Fehlt das Vitamin, bleiben die Immunzellen inaktiv.

Da unser Körper nur die Vorstufe des Stoffes herstellen kann und zur Bildung von Vitamin D die Bestrahlung der Haut durch die Sonne braucht, könnte ein winterlicher Vitamin D-Mangel eine entscheidende Schwächung des Immunsystems verursachen.

Erreger am laufenden Band

Unser Immunsystem ist ein Zusammenspiel von komplexen Vorgängen, die dem Körper helfen, gefährliche Substanzen, Erreger wie Bakterien, Viren und Pilze sowie kranke Zellen unschädlich zu machen. Das angeborene Immunsystem wehrt Gefahren durch Barrieren wie Haut und Schleimhäute, durch Blutbestandteile, die fehlerhafte Zellen zerstören, oder mit Entzündungsreaktionen ab. Das spezifische Immunsystem, das wir im Laufe des Lebens erwerben, bildet nach einem Erstkontakt mit einem Erreger Abwehrzellen gegen eben jenen Stoff und reagiert noch nach Jahren schnell und effizient gegen den einmal «gelernten» Bazillus.

Leider hilft uns das gerade bei Erkältungsviren nicht viel, eben weil es so viele davon gibt. Kaum hat die Körperpolizei einen Keim erfolgreich abgewehrt, kommt schon der nächste daher. Zudem sind Viren wandelbar: Indem sie ihre äussere Hülle ein klein wenig verändern und sich so «verkleiden», tricksen sie das Abwehrsystem aus.

Ein starkes Immunsystem ist die beste Verteidigung gegen die winterlichen Viren-Attacken. Zehn Tipps, wie Sie es fit machen, finden Sie auf den folgenden Seiten.

1. Pflanzenkraft 1
Mit pflanzlichen Arzneimitteln aus Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea) kann das Immunsystem wirkungsvoll gestärkt werden.

In der grössten bislang mit Echinacea-Präparaten durchgeführten Langzeitstudie kamen englische Wissenschaftler 2012 zu dem Ergebnis, dass die vorbeugende Einnahme von Sonnenhut-Präparaten sowohl das Auftreten von Erkältungen als auch die Anzahl der Krankheitstage verringert. Ohne die Echinacea-Prophylaxe war das Risiko für das Auftreten wiederkehrender Infekte um 60 Prozent höher.

2. Auch im Winter sonnenbaden
Nutzen Sie in der kalten Jahreszeit sonnige Stunden und Tage so oft wie möglich für ein kurzes Sonnenbad (zehn Minuten). Damit der Körper Vitamin D bilden kann, muss die Haut exponiert sein – also mindestens die Ärmel hochkrempeln. Sonnenschutzmittel ist dabei kontraproduktiv, Hautrötungen oder gar Sonnenbrand sollten Sie aber selbstverständlich vermeiden. Haben Sie den Verdacht, Ihnen fehle Vitamin D, lassen Sie dies vom Arzt überprüfen.

A.Vogel-Tipp Echinaforce® Protect

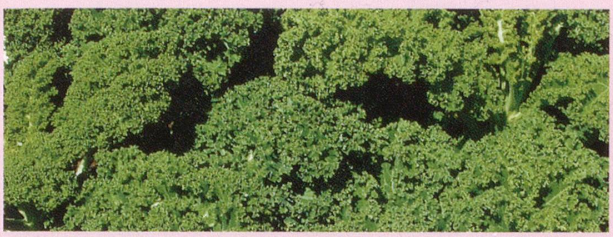
Das Frischpflanzen-Präparat Echinaforce® Protect wird aus dem frischen, blühenden Kraut und den frischen Wurzeln von Rotem Sonnenhut hergestellt. Echinaforce Protect-Tabletten eignen sich traditionsgemäss bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten. Die Tabletten dienen zur Steigerung der körpereigenen Abwehr und begünstigen den Heilungsprozess.
Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG
Roggwil TG
www.bioforce.ch

3. Bewegung an der frischen Luft
Regelmässige Bewegung und/oder Ausdauersport wie Walken, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf etc. halten Körper und Immunsystem fit. Bewegung an der frischen Luft führt durch die Abwechslung zwischen kalt und warm zu einem gesunden Mass an «Abhärtung». Der Körper kann sich Temperaturveränderungen besser und schneller anpassen – das fördert die Abwehrkräfte und beugt Infektionen vor.

4. Essen Sie sich immun
Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung mit reichlich Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen hilft dem körperlichen Abwehrsystem auf die Sprünge. Die berühmten «fünf Portionen» Gemüse, Salat und Obst versorgen Sie mit praktisch allem Notwendigen. Nahrungsmittel, die viel Vitamin D enthalten, sind vor allem (fetter See-)Fisch und Pilze.
Nahrungsergänzungen sind bei einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung meist nicht nötig; ältere Menschen, die weniger Appetit haben oder aus anderen Gründen einseitiger essen, können eventuell von Zusätzen profitieren.
Verstärkte Zufuhr von Vitamin C hilft entgegen früherer Annahmen übrigens nicht allzuviel, wenn man bereits erkältet ist; bestenfalls kann es die Krankheitsdauer geringfügig verkürzen.

5. Treiben Sie es bunt
Besonders wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, C, D und E, Eisen, die Spurenelemente Selen und Zink sowie verschiedene Pflanzenstoffe,

insbesondere Polyphenole. Essen Sie sich quer durch die Farben der Gemüse- und Obstpalette des Winters:



Rote Paprika, Rote Bete, Rotkohl und Äpfel, Karotten, Mandarinen und Orangen, Brokkoli, Spinat, Mangold und Grünkohl, Blumenkohl, Chicorée, Kohlrabi und Zwiebeln. Hülsenfrüchte liefern Eisen, Selen und Zink, Gewürze wie Chili, Ingwer, Meerrettich, Koriander und Schwarzkümmel steuern weitere Pflanzenstoffe bei und gelten allgemein als immunsystemstärkend.

6. Feucht halten

Trinken Sie genug, damit die Schleimhäute nicht trocken werden. Zwei Liter Wasser oder Tee am Tag sollten es schon sein. Vorsicht bei Alkohol: Er schwächt die Abwehrkräfte.

Kalte Luft kann wesentlich weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme. In Wohnungen und Büros sollte die ideale Luftfeuchtigkeit im Winter nicht unter 30 Prozent liegen. Für gute Raumluft sorgen dichte Fenster und Türen, kurzes, aber kräftiges Lüften und Zimmerpflanzen wie Grünlilie, Zimmerlinde, Zyperngras und Papyrus. Wenn Luftbefeuchter eingesetzt werden müssen, eignen sich am besten Dampfgeräte, bei denen das Wasser zum Sieden gebracht wird. So besteht keine Gefahr, dass sich Keime bilden.

7. Hühnersuppe

Das «jüdische Penizillin», wie eine Hühnerbouillon mit viel Gemüse auch genannt wird, kann die Symptome einer Erkältung lindern – das wurde von einem amerikanischen Forscherteam festgestellt. Ihre Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend sowie

abschwellend und befeuchtend auf die Schleimhäute, sodass das Schnupfensekret in Hals und Nase besser abfliessen kann. Aber eine echte, selbstgekochte Hühnerbrühe mit Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch muss es schon sein. Kochen Sie ein Stück Ingwer mit oder geben Sie etwas frischen Meerrettich in die Suppe: Das pustet die verstopfte Nase frei.

8. Pflanzenkraft 2

Hat es einen doch erwischt, kommen Heilpflanzen als lindernde Mittel zum Einsatz. Salbei hat entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung und hilft bei Halsschmerz und Husten. Tannen- oder Fichtenspitzen-Sirup ist ein altes Hausmittel gegen Erkältungshusten, Halsweh und Heiserkeit und schmeckt sogar Kindern (ab zwei Jahren). Thymian hilft bei hartnäckigem, festsitzendem Husten. Pfefferminze wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Nasenschleimhaut. Holunder- oder Lindenblüten verwendet man für schweisstreibende Tees und Bäder.

9. Saunieren, kneippen, baden

Ebenso wie Bewegung an der frischen Luft trainieren die Temperaturschwankungen beim Saunieren und Kneippen die Blutgefässe und die Abwehrkräfte. Ein

Kräuterbad mit Thymian, Fichtennadelöl oder Eukalyptus kann helfen, eine Erkältung im Anfangsstadium «wegzuschwitzen»; es ist wohltuend für die Atemwege, krampflösend und hilft bei Gliederschmerzen.

10. Pantoffelheld spielen

Der britische Erkältungsforscher Prof. Ronald Eccles (Universität Cardiff) – der auch an der erwähnten grossen Sonnenhut-Untersuchung beteiligt war – entdeckte, dass kalte Füsse einen Infekt begünstigen. Auch wenn niemand von der Kälte allein krank wird – die Abkühlung der Füsse bremst die weissen Blutkörperchen, die eine Erkältung bekämpfen. Also ab in die warmen Puschen.