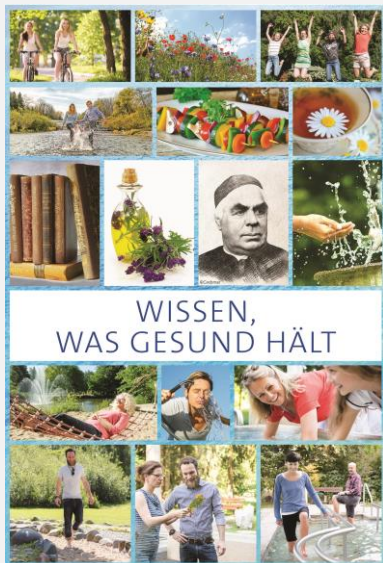


Kneipp-Gesundheitsvisite Oktober 2019 Mit einem starken Immunsystem in den Herbst



WISSEN,
WAS GESUND HÄLT

*„Wer bemüht ist,
sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Verein Merzig e.V.
Friedrichstr. 7
66663 Merzig
Tel. 06861/992868

www.kneipp-verein-merzig.org
info@kneipp-verein-merzig.org

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippverlag.de

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kaum wird der Sommer von kalt-feuchten Tagen abgelöst, so machen lästige Erkältungen die Runde. Dies ist häufig der Anlass zu überlegen, ob man diesmal durch naturheilkundliche Maßnahmen oder Mittel dagegen etwas tun kann – am besten vorbeugend, dass die Erkältung gar nicht erst ausbricht oder falls doch, dass sie schwächer und schneller abläuft. Erkältungen werden durch bestimmte Viren verursacht, die durch Inhalation von Tröpfchen in der Luft oder mechanisch durch Berührung an die Schleimhäute gebracht werden. Nicht umsonst werden in asiatischen Kulturen konsequent Atemschutztücher getragen – dies ist aber bei uns nicht üblich. Aber man sollte zum eigenen Schutz Abstand von infizierten und hustenden Menschen halten, sich nur mit gründlich gewaschenen Händen ins Gesicht fassen und Papiertaschentücher verwenden – und zwar nur einmal. Eine Impfung gegen die „echte“ Virusgrippe verspricht bestenfalls kurzfristig nach der Impfung eine geringere Empfindlichkeit gegen die vielfältigen Viren der banalen, aber trotzdem so lästigen allgemeinen Erkältung. Zahlreiche Mittel werden auch zur Vorbeugung angeboten – sie sollen das Immunsystem insgesamt und speziell die Immunabwehr im Schleimhautbereich der Atemwege und des Rachens stärken. Dazu gehören vor allem Vitamine und Spurenelemente, die als Arzneimittel Mangel beseitigen oder als Nahrungsergänzungsmittel natürliche Vorräte auffüllen sollen. Für ein gesundes Immunsystem werden unter anderem Vitamin C, Selen und Zink benötigt. Die Frage ist: Hilft mehr Zufuhr bei normalen Menschen, die eigentlich über ausreichende Reserven solcher Stoffe verfügen sollten? Bei Vitamin C kommen neuere Studien zur Schlussfolgerung, dass die routinemäßige Gabe kaum nützlich ist. Sie kann höchstens die Erkältungsdauer bei den Menschen verkürzen, die durch außerordentliche Umstände wie übertriebenes Training einen passageren Mangel an Vitamin haben – sofern sie dies gleich zu Erkältungsbeginn einnehmen. Die regelmäßige Einnahme von pflanzlichen immunstimulierend wirkenden Pflanzen wie Echinacea, Ginseng oder Eleutherococcus scheint ebenfalls nicht zu funktionieren, weil sich der Organismus daran schnell gewöhnt. Eine Einnahme über wenige Tage in Zeiten besonders hoher Ansteckungsgefahr wie beispielsweise bei Langstreckenflügen scheint hingegen die eine oder andere Erkältung zu verhindern oder zu verkürzen. Langfristiger wirkt die Abhärtung mit Kaltreizen nach Kneipp wie der einfach durchzuführende tägliche Knieguss. Hier kann man nach einer Vorlaufzeit von 6 bis 8 Wochen damit rechnen, dass etwa jede zweite Erkältung vermieden wird. Diese erfreuliche Verringerung der Erkältungshäufigkeit kommt vermutlich durch mehrere Wirkfaktoren zustande: Die Durchblutung wird besser reguliert, so dass es weniger zu Unterkühlung mit Minderdurchblutung von Extremitäten und damit in reflektorischer Verbindung stehend den Schleimhäuten in Nase, Rachen und Hals kommt. Gut durchblutete Schleimhäute erledigen Viren über lokale Abwehrmechanismen. Ferner wirken Kaltreize für uns Warmblüter als ernstzunehmende Reize, die von umfassenden Regelungen auch im Bereich des allgemeinen Immunsystems beantwortet werden. Vergleicht man das Immunsystem mit der Feuerwehr, dann helfen regelmäßige Übungen im Ernstfall, das bedeutet ein effizientes Ansprechen des Immunsystems bei einem ersten Befall mit bekannten oder auch unbekanntem Viren.