

## Winterzeit – Erkältungszeit?

Wie Sie Ihr Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken können!

**Überall schnieft und schnupft es. Fröstelnde Menschen quälen sich hustend und von Kopfschmerzen geplagt durch den Tag. Die Fehlzeiten an Schulen und im Beruf nehmen im Winter durch Erkältungskrankheiten rapide zu. Es wird geschätzt, dass in Deutschland rund 164 Millionen Erkältungen pro Jahr auftreten, die meisten davon zur Winterzeit.**

**Erkältungskrankheiten sind die häufigsten Erkrankungen von uns Menschen. Säuglinge und Kleinkinder erkranken durchschnittlich 4-8-mal pro Jahr an einer Erkältung, Erwachsene hingegen etwa 2-5-mal. Im Laufe des Lebens ziehen wir uns etwa 200 Erkältungen zu. Ausgehend von rund fünf bis sechs Tagen, die eine Erkältung mit vielerlei Symptomen in unserem Körper wütet, verbringen wir bis zu drei Jahre unseres Lebens hustend, niesend und schniefend. Vom eigenen Befinden während dieser über das Leben verteilten Krankheitszeit einmal abgesehen, sind die wirtschaftlichen Schäden nicht zu unterschätzen.**

### Erkältungen:

#### Ursachen und Symptome

Eine Erkältung wird in erster Linie von Viren verursacht. Die Zahl der Viren, die eine Erkältung verursachen können, liegt bei über 200 verschiedenen Virustypen. Rhinoviren zählen zu den häufigsten Viren für eine Erkältung. Sie sind mit mehr als 100 Untergruppen vertreten. Zu einer Infektion kann es durch Übertragung der Viren beim Niesen oder Husten von bereits infizierten Menschen kommen. Sehr häufig erfolgt aber auch die Übertragung über kontaminierte Hände oder Gegenstände.

Infiziert werden vor allem Menschen, deren Abwehrkräfte geschwächt oder noch nicht richtig ausgebildet sind, wie es bei Babys und Kleinkindern der Fall ist. Infizieren Rhinoviren die Schleimhäute des Nasen- und Rachenraums, sind Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit die Folge. Die Betroffenen fühlen sich müde und schlapp, und bei dem Versuch, schnell aufzustehen, macht der Kreislauf ihnen einen Strich durch die Rechnung. Zumeist ist der Verlauf einer Erkältung harmlos und setzt den Erkrankten etwa eine Woche zu. In den Wintermo-

naten ist die Ausbreitung von Erkältungsviren besonders häufig. Draußen ist es nasskalt, drinnen hingegen treffen wir auf warme und trockene Luft. Die Anfälligkeit für Infektionen steigt. Wir halten uns häufiger mit mehreren Menschen in geschlossenen Räumen auf und Viren haben beste Chancen, übertragen zu werden.

Für unser Immunsystem bedeutet diese Zeit ein Höchstmaß an Arbeit, um gegen Viren und Bakterien anzukämpfen. Sinkt während dieser Zeit die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems, ist eine Erkältung häufig vorprogrammiert. Deshalb kommt es gerade zur kalten

Jahreszeit darauf an, unserem Körper die Faktoren zu liefern, die er zum Erhalt eines kräftigen Immunsystems und für ein reibungsloses Funktionieren benötigt.

### Abwehrstark durch den Winter mit Zell-Vitalstoffen

Prinzipiell muss unser Körper alleine mit einer Erkältung fertig werden. Wir können ihm dabei allerdings kräftig unter die Arme greifen. Vitamine, Mineralstoffe und weitere Mikronährstoffe sind entscheidende Faktoren, die besondere Aufmerksam-

samkeit verdienen. Sie stärken die Abwehrkräfte unseres Körpers und helfen uns, immunstark durch den Winter zu kommen.

Eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems ist **Vitamin C**. Es ist an zahlreichen Vorgängen im menschlichen Organismus beteiligt, sodass ein Mangel weitreichende Folgen haben kann. **Vitamin C** unterstützt die Bildung der sogenannten Killerzellen im Immunsystem. Als Radikalfänger schützt es unseren Körper vor Oxidationsschäden. Der Aufbau und die Stabilisierung von Bindegewebe ist ohne **Vitamin C** nicht möglich – stabiles Bindegewebe wiederum steuert der Ausbreitung von Krankheitserregern entgegen.

**Vitamin A** schützt Haut und Schleimhäute. Es ist an der Bildung und Stimulation von Abwehrzellen und Antikörpern beteiligt. Beides sind Voraussetzungen für ein intaktes Immunsystem. **Vitamin E** steigert die Aktivität von Abwehrzellen des Immunsystems und ist ein wichtiger Schutz vor freien Radikalen. Auch die **B-Vitamine** sind am Immunsystem beteiligt. So unterstützt beispielsweise **Vitamin B6** die Bildung von Zellen des Immunsystems.



Unter den Mineralstoffen und Spurenelementen verdienen unter anderem **Selen, Zink** und **Kupfer** erhöhte Aufmerksamkeit für ein intaktes Immunsystem. So erhöht **Selen** beispielsweise die Aktivität von Fresszellen, **Zink** und **Kupfer** sind wichtig für die Antikörperbildung. Grundsätzlich entscheidend ist, dass Vitamine, Mineralien und weitere Zell-Vitalstoffe zusammen eingenommen werden, um synergistische Effekte zu nutzen.

### **Wahrheit oder Volksverdummung? Studie widerspricht Vitamin-C-Ergänzung**

Glaukt man dem sogenannten Cochrane-Review, der vor wenigen Jahren die Runde machte und gerne wieder hervorgeholt wird, ist der Effekt von Vitamin C bei Erkältungen äußerst gering. Zahlreiche Forscher und Wissenschaftler folgerten daraus, dass eine ergänzende Einnahme von Vitamin C im Winter stark überbewertet wird. Entsprechend reagierten auch viele Medien. Die Folge: Verunsicherte Menschen, deren althergebrachtes und vielfach bestätigtes Wissen mit einem Mal wieder in Frage gestellt ist.

Dem Cochrane-Review zum Nutzen von Vitamin C bei Erkältungen liegen insgesamt 30 Einzelstudien mit über 11.000 Probanden zugrunde. Die Analyse galt der Wirkung einer ergänzenden Einnahme von Vitamin C auf Prävention, Dauer und Schwere von Erkältungskrankheiten. Die Menge an Vitamin C, die den Probanden ergänzend gegeben wurde, betrug rund 200 mg täglich.

Den Ergebnissen des Reviews zufolge profitieren vor allem diejenigen von einer Vitamin-C-Ergänzung, die schweren körperlichen Belastungen und erhöhtem Stress ausgesetzt sind. Sie können das Erkältungsrisiko um die Hälfte reduzieren.

Andere Menschen hingegen sollen kaum einen Nutzen aus einer Vitamin-C-Ergänzung ziehen können. Die Dauer der Erkältung selbst ändere sich der Auswertung zufolge nur geringfügig. Und auch die Schwere einer Erkältung lasse sich durch eine Menge von 200 mg Vitamin C kaum beeinflussen.

Diejenigen unter Ihnen, die die Bedeutung von Vitaminen erkannt haben und sich nicht von derartigen Metaanalysen wie dem Cochrane-Review irritieren lassen, haben sich eine eigene Meinung gebildet. Und die ist oft das Ergebnis eigener Erfahrungswerte, die aus der Einnahme ausreichender Mengen an Mikronährstoffen resultiert.

Wie oft kommt die Aussage, dass die letzte Erkältung schon lange zurück liegt. Und selbst dann, wenn sie einmal auftritt, ist sie innerhalb kurzer Zeit und ohne schwere Erkältungssymptome auskuriert.

### **Nachfolgend noch ein paar Tipps, damit der Winter Sie nicht „kalt erwischt“:**

- Bewegung, viel frische Luft und ausreichend Schlaf sind eine Voraussetzung für Gesundheit. Dies gilt im Winter wie auch im Sommer.
- In Zeiten erhöhter Infektionsgefahr sollten die Hände häufiger sorgfältig gewaschen werden, damit Erkältungsviren durch kontaminierte Hände und Gegenstände nicht übertragen werden.
- Eine ausgewogene Ernährung mit erntefrischem Obst und Gemüse aus heimatlichen Regionen schafft eine bedeutende Grundlage zur Versorgung mit Mikronährstoffen.
- Wichtig für ein kräftiges und intaktes Immunsystem ist die optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und weiteren Mikronährstoffen. Deshalb empfiehlt sich die ergänzende Einnahme komplexer Vitamin- und Mineralstoff-Synergien.
- In Zeiten höherer Belastung kann der Bedarf an Vitamin C deutlich erhöht sein. Vitamin C kann von unserem Körper nicht gespeichert werden. Deshalb achten Sie täglich auf die ausreichend hohe Einnahme dieses wichtigen Vitamins.

### **Was Sie jetzt tun können**

- **Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.**
- **Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.**
- **Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.**

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben