

Komplementär-Medizin

# Balance



Erkältungen –  
das Immunsystem  
wehrt ab

Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# HOCHSAISON FÜR ERKÄLTUNGEN



Wenn das Thermometer fällt und die Tage kürzer werden, erhöht sich die Ansteckungsgefahr. Doch ein leistungsfähiges Immunsystem kann mit Erkältungskrankheiten gut fertig werden. Und wer auf gewisse Dinge achtet, leistet seinen eigenen Beitrag gegen eine Erkrankung.

## Ist die Kälte schuld?

Bei längerer Unterkühlung wird unsere Immunabwehr zwar zusätzlich geschwächt, die Umgebungstemperatur hat jedoch nichts mit unserer Infektionsanfälligkeit zu tun. Auslöser sind ein paar Hundert verschiedene Arten von Viren, welche alle die typischen Erkältungssymptome hervorrufen. Auch im Sommer oder in den Tropen kann es uns erwischen. Und je mehr Menschen in unserer Umgebung erkrankt sind, desto höher ist das Risiko, selbst betroffen zu sein.

## Den Erregern aus dem Weg gehen

Schnupfen wird meist über Tröpfcheninfektion – zum Beispiel beim Niesen oder Husten – übertragen. Aber auch «parkierte» Erreger auf Haltegriffen in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf beliebigen Gegenständen können so den Besitzer wechseln. Ist das Virus erst einmal über die Schleimhäute in unserem Organismus angelangt, muss sich die körpereigene Abwehr damit befassen.

## Typisch Pfnüsel

Wenn sich unser Immunsystem gegen die Viren wehrt, werden Stoffe freigesetzt, welche die typischen Symptome auslösen können: Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Husten, laufende Nase, Niesreiz, Frösteln, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen – um nur die bekanntesten zu nennen. In der Regel ist nach einer Woche das Größte überstanden. Sollte die Infektion jedoch auf die Bronchien, Stirn- oder Nebenhöhlen sowie auf die Gehörgänge übergreifen, kann sich die Sache ernsthaft in die Länge ziehen. Darum: Achten Sie darauf, dass Sie sich bei einem Schnupfen viel Ruhe gönnen, die Symptome komplementär behandeln und den geschwächten Körper nicht unnötig belasten.

## Schwache Abwehr

Ein unzureichend funktionierendes oder überfordertes Immunsystem macht den Krankheitserregern ein Eindringen erheblich einfacher, was natürlich die Anfälligkeit für eine Erkältung erhöht. Vermeiden Sie folglich alles, was die eigene Abwehr behindert – und setzen Sie alles daran, um sie zu stärken! Eine Erkältung lässt sich jedoch niemals restlos ausschliessen. Es ist auch nicht sinnvoll, die Immunvorgänge sowie den Heilungsverlauf mit allen Mitteln zu beschleunigen oder verkürzen. Denn ein Schnupfen kann für das Immunsystem ein gutes Trainingsprogramm darstellen, um dessen Funktionen sowie dessen Effizienz zu sichern.

## Achtung: ansteckend!

Je grösser die Menschenansammlung, desto höher die Ansteckungsgefahr:

- Tröpfcheninfektion: Viren geraten durch Niesen oder Husten in die Aussenluft. Dort können sie von anderen Menschen eingeatmet werden und eine Infektion verursachen.
- Schmierinfektion: Viren werden von erkrankten Menschen auf Treppengeländer, Haltegriffe, Handtücher, Kleidungsstücke und andere Gegenstände übertragen. Dort werden sie von gesunden Personen aufgenommen. Wer sich dann die Augen reibt, in der Nase oder am Mund kratzt, überträgt die Erreger in den eigenen Organismus. Aber auch wer einer verschnupften Person zur Begrüssung die Hand schüttelt, sollte umgehend danach die Hände waschen. Des Weiteren können auch Trinkgefässe, Geschirr, Besteck oder Lebensmittel durch Viren verseucht sein – ganz gefährlich: Denn von dort gelangen sie direkt auf die Schleimhäute.



## Gelichtete Reihen

Alle Jahre wieder lichten sich die Reihen der Arbeitnehmer – oft fällt in Betrieben ein beträchtlicher Teil der Belegschaft einer Erkältungswelle zum Opfer. Deshalb bleibt man besser zu Hause, wenn sich die ersten Symptome abzeichnen. Denn sonst machen Sie womöglich Ihre Arbeitskollegen zu unfreiwilligen Leidensgenossen – und schwächen das Team zusätzlich. Aber auch zu Hause können sich die Familienmitglieder untereinander anstecken.



Die wichtigste Vorsichtsmassnahme heisst Hygiene: Beim Niesen oder Husten gehört ein Taschentuch vor den Mund – regelmässiges Händewaschen ist Pflicht, und wann immer möglich, sollte ein Sicherheitsabstand zu erkrankten Personen eingehalten werden. Doch die Viren sind überall – selbst der gewissenhafteste Mensch kann die Ansteckungsgefahr nicht hundertprozentig bannen.

## Immer wieder

Im Durchschnitt erkranken Erwachsene zwischen ein- bis zweimal jährlich an einer Erkältung. Bei Kindern im Vorschulalter liegt die Zahl noch etwas höher. Hunderte verschiedener Virentypen lösen die typischen Symptome aus – unser Immunsystem kann unmöglich gegen alle den wirksamen Antikörper bereithalten. Eine laufende genetische Veränderung der Erreger erschwert das Ganze zusätzlich. Unser Körper wird also immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt.

## Rechtzeitig handeln

Beginnen Sie nicht erst kurz vor Winterbeginn, Ihr Immunsystem auf Vordermann zu bringen.

Achten Sie das ganze Jahr hindurch auf eine gesunde Lebensweise und versorgen Sie Ihre Körperabwehr mit notwendigen Bausteinen für eine makellose Funktionalität.

Wertvolle Tipps und fachkundige Unterstützung erhalten Sie gerne bei uns!