



Herbstzeit – Erkältungszeit? Was kann ich dagegen tun?

(Teil 1 – Funktionskleidung)

Mit der Umstellung der Klimabedingungen von Sommer auf Herbst steigt die Gefahr für Infektionskrankheiten deutlich an. Ein kalter Kopf oder kalte Füße führen angeblich zu einer Erkältung. Schließlich sind wir im Herbst und Winter deutlich häufiger krank als im Sommer. Und an Füßen, Kopf und Händen frieren wir als erstes. Doch so einfach ist der Zusammenhang nicht. Kälte kann direkt keine Erkältung oder Schnupfen verursachen. Und auch kalte Füße machen uns nicht krank. Dass wir im Winter öfter erkältet sind, hat viele Gründe. Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel „Herbstzeit – Erkältungszeit? Was kann ich dagegen tun? (Teil 2 – „Erkältungsmittel“)

Warum ist unser Immunsystem besonders im Herbst so anfällig?

Normalerweise bildet der Körper zusammen mit der Kleidung eine schützende Wärmeschicht. Die Wetterumstellung im Herbst mit ihren windigen und nasskalten Bedingungen sorgt dafür, dass wir anfälliger für Infektionskrankheiten werden. Dabei wird in den freiliegenden Körperbereichen Wärme entzogen und bei unzureichend schützender Kleidung ist auch der Körperstamm betroffen. Zum einen bläst der Wind wortwörtlich die schützende körpernahe Wärmeschicht weg und zum anderen sorgt die auf der Haut verdunstende Luftfeuchte des nasskalten Wetters für Verdunstungskälte am Körper. Beides vermindert die Körpertemperatur und bei eigentlich noch normaler „realer Außentemperatur“ sinkt die „gefühlte Temperatur“ an der Haut. Unser Körper reagiert damit, dass er an der Körperoberfläche die niedrigere Temperatur akzeptiert und nur noch lebenswichtige innere Organe mit Wärme versorgt. Die verschlechterte Oberflächen- und vor allem Schleimhautdurchblutung führt zu einer verminderten Abwehrkraft des Immunsystems und bietet den Infektionserreger dann eine Angriffsfläche. Hierdurch erklärt sich auch, warum trocken-kaltes Winterwetter, wiederum nicht ganz so schlimm ist – es fehlt der nasskalte, auskühlende Faktor.

Welche Faktoren spielen sonst noch eine Rolle?

So können sich Viren bei Kälte schneller ausbreiten. Laut einer Studie des 'National Institutes of Health' haben Grippeviren sogar die Fähigkeit, sich mit einem schützenden Gel zu umgeben und sich so resistent gegen niedrige Temperaturen zu machen. Auf den Schleimhäuten der Atemwege schmilzt dieser Überzug und die Viren können dann ungehindert zuschlagen.

Im Herbst und Winter halten wir uns weniger an der frischen Luft auf und verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Dies birgt mehrere Risiken – in geschlossenen Räumen ist die Virenkonzentration und damit die Ansteckungsgefahr deutlich höher und ohne natürliches Licht produziert der Körper weniger Vitamin D, was unser Immunsystem schwächt. Zudem trocknet Heizungsluft unsere Schleimhäute aus, so dass ein idealer Lebensraum für Viren und Bakterien geschaffen wird.

Wie können wir uns wirksam davor schützen?

Wichtig ist es folglich den Körper vor Wind und Nässe möglichst wirksam durch richtiges Verhalten und eine großflächige Kleidung zu schützen. Selbst dickere Wolljacken funktionieren hier nicht ausreichend. Deutlich wirksamer ist hier wasser- und winddichte Funktionskleidung, wie z.B.

Thermojacken und -hosen. Besonders gefährdet sind wir am Kopf, da wir hier alleine bis zu 40% der Körperwärme verlieren. Also sind eine Kopfbedeckung und ein Schutz des Halses ganz besonders wichtig. Nicht zu vergessen sind kalte Füße, die man durch gutes Schuhwerk vermeidet. Damit kann man zwar nicht jeder Erkältungskrankheit trotzen, aber das persönliche Risiko eben doch deutlich vermindern. Es gibt kein falsches Wetter, sondern nur falsche Kleidung!

Zudem sollte man sich viel im Freien bewegen und weiterhin mehrfach wöchentlich Sport treiben – die Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen! Auch eine moderate Befeuchtung der Wohnungsluft und ein häufigerer, mehrfacher täglicher Luftwechsel durch kurzes großzügiges Lüften verbessert das Raumklima. In Zeiten von Erkältungs- und Grippewellen gelingt es uns leider nicht immer größere Menschenansammlungen vor allem in geschlossenen Räumen, zu meiden.

Was ist beim Kauf von Funktionswäsche zu beachten?

Wetterfeste Kleidung hat den Haken, dass die Wirksamkeit der Kleidung bisher oft nur mit hochgiftigen Materialienbeschichtungen und Chemikalien erreicht wurde. Diese sind giftig, reichern sich in der Natur an und werden praktisch nicht mehr abgebaut. Daher sollte man bei Outdoor-Kleidung beachten, dass diese künstliche poly- und perfluorierte Chemikalien (PFC) nicht enthält. Am gefährlichsten ist hier die Perfluoroktansäure (PFOA), die sich über die Haut aufgenommen in Organen anreichert, das Tumorstadium fördert, zu Schilddrüsenerkrankungen und gestörter Fruchtbarkeit führen kann. Und einen wirklich unbedenklichen Grenzwert gibt es nicht. Gefährlich ist, dass die nicht abbaubaren PFOAs über das Trinkwasser von jedem aufgenommen werden und 90% der Bevölkerung hat diese nachweisbar im Blut.

Im Jahre 2012 hatte Greenpeace 14 Outdoor-Kleidungsstücke namhafter Hersteller getestet und bei vielen die PFOAs gefunden. Zumindest die großen Hersteller wollen ab 2015 auf den Einsatz dieser PFOAs verzichten. Aber PFCs werden nicht von allen Herstellern ersetzt und sind in Funktionskleidung wohl weiter zu finden. Allerdings gibt es auch Produzenten, die andere Wege gehen und man sollte daher in Fachgeschäften! nach PFC-freien Funktionsstoffen wie z.B. Sympatex®, Gore-tex®, Ecorepel® oder Bionic-Finish®Eco fragen.

Und sollte es Sie doch einmal mit einem grippalen Infekt erwischt haben und sich unter frei verkäuflichen Erkältungs- und Hausmittel keine Besserung einstellen, sollten Sie Ihre/n Hausärztin/arzt aufsuchen.