



## IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer  
Innere Medizin

Dr. med. Marianne Lober  
Allgemeinmedizin

### **Herbstzeit – Erkältungszeit? Was kann ich dagegen tun?**

#### **(Teil 2 – „Erkältungsmittel“)**

Zeitschriftenanzeigen, Radio- und Fernsehwerbung empfehlen uns alle - „Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte“. In Drogerien und Apotheken werden zahlreiche Präparate angeboten. Pillen, Kapseln und Tropfen, alles für unsere Abwehr. Man will ja auch was aktiv für seine Gesundheit tun und denkt zudem, was viel kostet muss auch helfen. Kann es aber sein, „dass so manches gar nicht hilft?“ Lesen Sie hierzu auch unseren Artikel „Herbstzeit – Erkältungszeit? Was kann ich dagegen tun? (Teil 1 – Funktionskleidung)“

#### **Wie soll denn die Immunabwehr durch diese Präparate gestärkt werden?**

In der nassen und kalten Zeit schwächen wir unser Immunsystem durch falsches Verhalten und wir werden mit einer Flut von Viren und Bakterien konfrontiert, die dann ein leichtes Spiel haben. Unsere überall im Körper schlummernden Abwehrcellen, werden durch eindringende Erreger wie Viren oder Bakterien aktiviert – es werden Alarmstoffe gebildet, die spezialisierte Abwehrcellen aufwecken und mobilisieren um durch Abwehrstoffe und Fresszellen den „Erkältungsfeind“ zu beseitigen. Dieser Abwehrmechanismus ist in der Herbst- und Winterzeit geschwächt. Und genau hier sollen solche Präparate und Wirkstoffe ansetzen und die Immunabwehr stärken.

#### **Aber funktioniert das überhaupt? Kann man einer Erkältung gezielt vorbeugen?**

Ja, man kann die Wahrscheinlichkeit eines grippalen Infektes deutlich reduzieren, aber ganz verhindern kann man ihn nicht! Neben Maßnahmen der gesunden und an den Herbst angepassten Lebensführung oder physikalischen Maßnahmen durch richtige Kleidung, kann man die Körperimmunantwort durch bestimmte Substanzen stärken. Allerdings versprechen uns viele solcher Präparate mit verschiedenen darin enthaltenen Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Stoffen eine Stärkung des Immunsystems.

Vor allem junge Menschen wollen Gutes für ihre Gesundheit und das Immunsystem tun und kaufen mit Beginn der Erkältungssaison besonders viele Einzel- oder viel häufiger Kombinationspräparate.

#### **Ist die Wirkung für diese Präparate nachgewiesen?**

Leider gibt es nur ganz wenige Substanzen für die wir bisher Belege haben, dass sie das Abwehrsystem tatsächlich stärken bzw. regulieren. Und selbst diese wenigen Substanzen sind in Kombinationspräparaten meist zu niedrig dosiert. Experten raten daher zu Echinazea (pflanzliche immunmodulierende Sonnenhutextrakte), Zink und Vitamin D. Ihre Wirkung ist bei ausreichender Dosierung in Studien nachgewiesen. So führt z.B. ein Vitamin-D-Mangel bis zu 3x häufigeren Erkältungskrankheiten. Andererseits kann eine unkontrollierte Vitamin-D-Einnahme und Überdosierung sehr folgenreich sein mit z.B. Bildung von Nierensteinen, Muskel- und Knochenschmerzen, sowie Organ- und Gewebeverkalkungen. Und für Zink gilt, etwa 20mg täglich helfen das Abwehrsystem zu stärken – aber nur wenn ein nachgewiesener Mangel im Blut besteht. Daher sollte man Zink nicht einfach so einnehmen; denn dafür ist es zu wirkungsvoll und kann auch erhebliche Nebenwirkungen mit z.B. Durchfällen und Bauchschmerzen verursachen.

**Daher sollte man vor der verantwortungsvollen Einnahme die Hausärztin / den Hausarzt befragen und gegebenenfalls einen Vitamin-D- oder Zink-Spiegel bestimmen und im Verlauf kontrollieren lassen!**

Und Kombinationspräparate, so sie denn ausreichend dosiert und wirkungsvoll sind, sollte man sehr kritisch betrachten, da hier die Wechsel- und Nebenwirkungen noch viel weniger kalkulierbar sind. Daher lieber auf Präparate mit weniger Inhaltsstoffen zugreifen und dabei auf eine ausreichende Dosierung achten. Zugegebenermaßen ist in der Medizin vieles nicht bewiesen und manches lebt auch vom Glauben daran, dem sogenannten „Plazeboeffekt“ – was ja auch nicht schlecht ist, sofern keine Nebenwirkungen möglich sind und Ihr Geldbeutel nicht überstrapaziert wird.

Und eine kostenlose Stimulierung des Immunsystems gibt es, wenn auch unbequemer: Viel Bewegung im Freien und mehrfach wöchentlich Sport treiben – dies ist ebenfalls wissenschaftlich bewiesen!

**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.**