

44 Health

Das stärkt unsere Abwehrkräfte wirklich

Seid ihr auch leicht paranoid, weil alle rumschniefen? Wir haben einen Immunologen gefragt, was hilft.

Text: Marie Hettlich

Ausgewogen essen

Laut Dr. Thomas Hauser ist Vitamin C als der ultimative Immunbooster ein Mythos: «Das Gerücht hält sich seit Anfang der 70er-Jahre hartnäckig. Dabei gibt es bis heute keine wissenschaftliche Studie, die bestätigt, dass zusätzliches Vitamin C virale Infekte verhindert.» Auch bei anderen angeblichen Heilkräften wie Echinacea oder Zink-Tabletten konnte keine Wirkung nachgewiesen werden. Was also tun, um kerngesund zu bleiben? Ganz einfach: von allem, was wir brauchen, genügend zu uns nehmen – Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Genügend trinken

Anderthalb Liter, zweieinhalb Liter – na was denn nun? «Jeder hat unterschiedlich starken Durst», sagt Dr. Hauser. «Wichtig ist aber, über den ganzen Tag verteilt immer wieder Wasser zu trinken.» Noch wichtiger ist das regelmässige Trinken, wenn es einen schon erwischt hat: Fieber, aber auch eine ver-

stopfte Nase führt zu Flüssigkeitsverlust, da mehr Wasserdampf durch den Mund ausatmet wird.

Schlafmangel vermeiden

Auch in puncto Schlaf sind wir nicht alle gleich. Laut dem Experten gelten bei Erwachsenen sieben bis neun Stunden Schlaf als normal. Fakt ist: Wer dauerhaft weniger als sechs Stunden schläft, ist anfälliger für Infekte. Und wer spürt, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, sollte umso mehr Stunden einplanen: «Wenn wir rechtzeitig für genug Erholung sorgen, ist die Chance grösser, dass der Virusinfekt mit wenigen Symptomen oder sogar ganz unbemerkt abläuft – ansteckend sind wir dann aber trotzdem.»

Sich im Alltag viel bewegen

Dr. Hauser rät: «Die regelmässige Bewegung sollte in die alltägliche Routine miteingebaut werden.» Heisst: nicht



den Lift, sondern die Treppe nehmen. Ein paar Haltestellen früher aussteigen. Und so weiter. Braucht Sport? «Für das Immunsystem ist es nicht notwendig, Sport im Sinne von schweisstreibenden Workouts zu treiben. Wenn jemand täglich eine Weile zu Fuss zur Arbeit geht, kann es gut sein, dass er gesünder lebt als jemand, der zweimal die Woche eine halbe Stunde joggt.» Eine Studie hat gezeigt, dass sich Leute, die mehrmals pro Woche 30 bis 45 Minuten zu Fuss unterwegs sind, seltener einen Atemwegsinfekt einfangen.

Händewaschen

Erkältungsviren schleichen sich via Tröpfchenübertragung in unseren Körper – wichtig also, dass wir sie nicht in rauen Mengen an unseren Händen kleben haben und uns dann ständig damit in die Augen oder den Mund fassen. Nach der Toilette, nachdem wir unter Leuten

waren und vor dem Essen also immer die Hände waschen. Und zwar richtig: «Unbedingt Seife sowie bestenfalls warmes Wasser benutzen und die Fingerzwischenräume nicht vergessen», empfiehlt Dr. Hauser.

Nicht rauchen

Es gibt Studien, die beweisen, dass Raucher mit chronischen Atemwegserkrankungen anfälliger für den am häufigsten verbreiteten Rhinovirus sind. Und was ist mit Rauchern, die noch keine Symptome spüren? «Das wurde zwar noch nicht untersucht, aber ich nehme an, dass auch bei ihnen das Risiko höher ist», so Dr. Hauser.

Dr. med. Thomas Hauser ist Immunologe, Allergologe und Internist am IZZ Immunologie-Zentrum in Zürich.