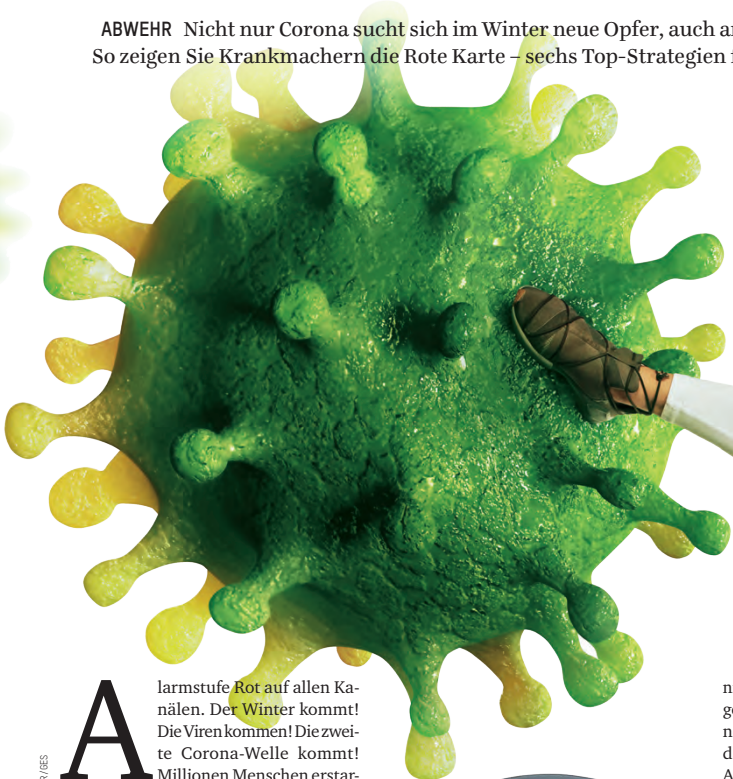


Viren-Schutz

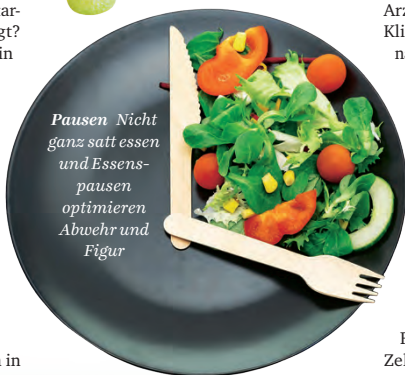
ABWEHR Nicht nur Corona sucht sich im Winter neue Opfer, auch andere Viren haben Saison. So zeigen Sie Krankmachern die Rote Karte – sechs Top-Strategien für ein fittes Immunsystem



Marion Meiners
marion.meiners@guter-rat.de

A larmstufe Rot auf allen Kanälen. Der Winter kommt! Die Viren kommen! Die zweite Corona-Welle kommt! Millionen Menschen erstarren vor Angst. Aber ist das berechtigt? Müssen wir uns jetzt alle stärker als in anderen Jahren vor einer Infektion, beispielsweise mit dem Sars-CoV-2-Virus, fürchten? »Nicht jeder«, glaubt der Konstanzer Arzt und Heilpraktiker Dr. Kurt Mosetter, Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Therapie (ZIT). »Es ist aber wichtig, die eigene physiologische Körperabwehr auf Trab zu bringen und so das Erkrankungsrisiko zu mindern. Und dazu hat uns die Evolution genügend Möglichkeiten mitgegeben.«

AUFRÜSTEN Etwas mehr Vertrauen in die eigenen Abwehrfähigkeiten könne



Pausen Nicht ganz satt essen und Essenspausen optimieren Abwehr und Figur

nicht schaden, findet er. Um seine Abwehr gegen Viren aufzurüsten, helfe es oft, seinen Lebensstil moderat zu ändern. Dass das von großer Bedeutung ist, weiß der Arzt aus Erfahrung: Er war bei Jürgen Klinsmann Teamarzt der US-Fußballnationalmannschaft und baute seit 2015 die medizinische Abteilung beim Bundesligisten RB Leipzig auf. Dort kümmert er sich unter anderem um Ernährungsfragen, Mikronährstoffanalysen oder um die Darmgesundheit der Sportler.

VERNETZT »Unser Immunsystem hat verschiedene Aktionspektren, mit denen es Viren bekämpfen kann. Etwa die weißen Blutkörperchen, die im Knochenmark gebildet werden und die sich als Fresszellen für Erreger und infizierte Zellen betätigen. Oder wir haben den Vitamin-D-Rezeptor – eine Art Steuer-

anlage, die in allen Zellen sitzt«, erklärt der Konstanzer Arzt. »Dazu kommen noch die T-Killerzellen als direktes Spezialeinsatzkommando gegen Viren sowie zelluläre Viruserkennungs-Bindestellen, die Immunhormone zum Abtöten von Viren mobilisieren.« Welche Strategien jetzt die Immunpolizei stärken – ein Überblick.

STRATEGIE 1 BESSER-ESSER WERDEN

Ernährung ist Medizin – auch wenn das immer noch gelegentlich angezweifelt wird. »Ein Großteil der Immunabwehr wird aktiv aus dem Darm heraus reguliert.



Die Zusammensetzung der Nahrung entscheidet also darüber, welche Mikroben sich in unserer Darmflora tummeln. Und das hat Einfluss auf die Schnelligkeit und Abwehrleistung der Immunzellen im gesamten Körper«, erklärt der Mediziner. »Wird der Darm überlastet, etwa durch zu viele Fertiggerichte, zu viel Zucker, Weißmehl und generell blutzuckersteigernde Kohlenhydrate, dann funktioniert das Abwehrzentrum nicht, weil die Immunzellen nur verzögert auf Angreifer wie Viren reagieren«, sagt Mosetter. Er rät deshalb zur »antientzündlichen Ernährung«, die wie ein Jungbrunnen auf den Darm und das Immunsystem wirke und die er »Natural Eating« – natürliche Ernährung – nennt. Dazu gehören frische regionale Kost mit viel grünem Blattgemüse und Salaten, ebenso Fleisch und Fisch, natürliche Fette wie

Butter oder Leinöl sowie Ballaststoffe aus Linsen, Kichererbsen, Nüssen und Beeren. Glutenfreie Pseudogetreide wie Buchweizen, Hirse oder Quinoa seien glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen oder Roggen vorzuziehen, die im Verdacht stehen, Entzündungen auszulösen.

EXTRA-TIPP »Weniger ist mehr! Niemals pappsatt essen, immer nach dem Essen Pausen von vier bis fünf Stunden einlegen. Keine Snacks, erlaubt sind dabei nur Wasser oder Tee (ohne Milch und Zucker). Lange Essenspausen senken den Insulinspiegel im Blut und halten ihn auch auf Dauer niedrig. Ein ständig erhöhter Insulinspiegel schwächt die Abwehr.

STRATEGIE 2 SEELEN-DETOX

Sekundlich die Übertragung eines Virus durch andere Menschen befürchten, die leichtesten Beschwerden als Corona-Infektion (miss-)deuten und sich sofort Angst setzt den Körper unter Megastress. Eine Studie des Helmholtz-Zentrums München und des Max Planck-Instituts für Psychiatrie wies nach, dass Dauerangst Genaktivitäten verändert sowie Gehirn und Immunsystem, speziell die Bildung von Abwehrzellen, schwächt.

Mediziner Mosetter rät dringend zu mehr Entspannung und Achtsamkeit; ▶

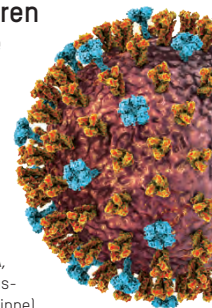


„Die Evolution hat uns genügend Mittel mitgegeben, um unser Immunsystem selbst auf Trab zu bringen.“

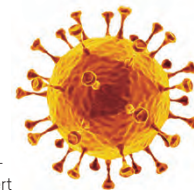
Dr. Kurt Mosetter, Arzt & Heilpraktiker
Zentrum für interdisziplinäre Therapie, Konstanz

ANGREIFER Diese Viren attackieren die Atemwege

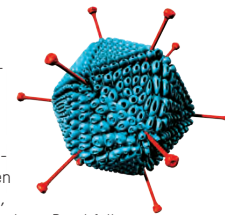
▶ **INFLUENZA-VIREN** Behüllte Erreger der »Echten Grippe«. Symptome: schlagartig schweres Krankheitsgefühl (Muskeln, Kopfweh, Fieber). Es gibt verschiedene Gattungen (A, B, C), von denen der Virus-Typ A (z. B. Hongkong-Grippe) als der gefährlichste gilt, der oft Epidemien auslöst. Mutiert relativ schnell; mit dem Alter erwerben Menschen aber eine Grundimmunität gegen Virusbestandteile.



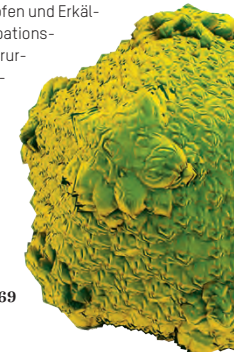
▶ **RS-VIRUS** Das behüllte RNA-Virus ist weltweit bei Säuglingen und Kleinkindern der häufigste Verursacher von akuten und oft fieberhaften Atemwegsinfektionen. Es mutiert so schnell, dass kaum eine spezifische Immunität entsteht.



▶ **HUMANES ADENOVIRUS** DNA-Viren ohne Hülle. Sieben von rund 54 Arten können bei Menschen Erkrankungen (unter anderem schmerzhafte Racheninfektion mit wässrigen Bläschen, Atemwegs-, Augen-, Lungenentzündung, Durchfall und krampfartigen Husten) auslösen. Inkubationszeit: 5 bis 8 Tage.



▶ **RHINOVIRUS** Die verkapselten RNA-Viren (über 100 Arten) sind die häufigsten Auslöser von Schnupfen und Erkältung mit kurzer Inkubationszeit (1 bis 4 Tage). Verursacher von Mittelohrentzündung (v. a. bei Kindern) und Nebenhöhleninfekten. Häufige schnelle Mutationen; man kann wiederholt erkranken.



gemeint ist: erkennen, was dem Körper guttut und was ihm schadet. Spüren, wenn Angst sich in Dauerschleife selbstständig hat – und Entspannung lernen, um Dinge gelassener zu bewerten. »Dazu muss jeder seinen individuellen Weg finden, der ihm dabei hilft«, weiß der Arzt. »Manchen hilft das Meditieren oder Yoga, andere schalten beim Radfahren oder beim Joggen besser ab.«

EXTRA-TIPP Als besonders effektiv zum Abbau von Stresshormonen und zur Aktivierung spezieller Immunzellen (T-Lymphozyten) gilt Tai-Chi. Die 3 000 Jahre alte meditative Form chinesischer Kampfkunst wirkt außerdem stimmungsauffhellend. Ideale Übungsdauer: 30 Minuten pro Tag.

STRATEGIE 3 SCHLEIMHAUT-ABWEHR STÄRKEN

Die Schleimhäute in Nase und Rachen gehören zu den ersten Orten, die von Atemwegsviren attackiert werden. Können diese in die Zellen eindringen und sich vermehren, kommt es zur Entzündung und zum stärkeren Krankheitsgefühl. Nicht bei jedem aber schafft es ein Virus wie Sars-CoV-2, sich bis tief in die Lunge vorzuarbeiten – darüber entscheidet auch die Fitness der lokalen Immunabwehr.

Eine gesunde Nasenschleimhaut ist stark durchblutet; Abwehr-Eiweiße wie das Immunglobulin A sind deshalb schnell vor Ort, um eindringende Viren zu »verhaften«. Das wird erschwert, wenn die Schleimhäute in Nase, Mundraum und Rachen sehr trocken sind. Wichtigster Tipp ist also: genügend trinken (rund zwei Liter am Tag; im Winter sind auch warme ungezuckerte Getränke wie Kräutertee für die Schleimhautdurchblutung hilfreich. Besonders wichtige Bausteine der Immunzellen in den Schleimhäuten sind Vitamin A und seine Vorstufen (Spinat, orange Paprika, Tomaten), Vitamin C als Treibstoff für die Fresszellen (in Kohl, Zitrusfrüchten) und Eiweiß als Vitamin-Taxi. Zur Vorbeugung sind auch Meerwasser-Nasensprays nützlich: Sie befeuchten und reinigen die Schleimhaut.

EXTRA-TIPP Im Winter einen Luftbefeuchter nutzen. Eine relative Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent in Räumen verringert die Gefahr einer Ansteckung mit Erkältungsviren (US-Studie der Universität Yale). Zu trockene Luft gilt unter anderem auch als Risikofaktor für eine leichtere Ansteckung mit Sars-CoV-2.

Stressweg Tai-Chi (auch als Schattenboxen bekannt) hilft laut Studien beim Abbau von Stresshormonen, beugt Depressionen vor und macht spezielle Abwehrzellen gegen Viren schlagkräftiger



STRATEGIE 4 VITALSTOFF-TUNING

Es geht im Winter nicht ohne Zink und Vitamin D – zumindest nicht ohne ausreichend hohe Konzentrationen im Blut. »Zink ist ein wichtiges Werkzeug für eine schnelle Immunantwort auf Virusattacken; es hemmt die Virusvermehrung und reduziert auch die speziellen Andockstellen der Zellen (ACE-2-Rezeptoren), über die das Coronavirus in die Zellen einbricht«, sagt Dr. Mosetter. Eine Langzeitstudie mit 50 Probanden über 55 Jahren zeigte: Wer täglich 45 Milligramm Zink einnahm, hatte deutlich seltener Infekte.

»Das Schlüsselhormon schlechthin ist aber Vitamin D«, sagt der Arzt. »Der Vitamin-D-Rezeptor, der in allen Zellen vorkommt, kann die Fress- und Killerzellen in Marsch setzen sowie die Produktion von Botenstoffen ankurbeln, die Viren direkt vernichten.« Der Mediziner rät, spätestens im Herbst die Konzentration von Vitamin D und Zink vom Arzt prüfen zu lassen und bei einem zu niedrigen Wert entsprechende Präparate einzunehmen. Internationale Studien zu Covid-19 haben bisher gezeigt: Wer einen genügend hohen Vitamin-D-Spiegel hat, erkrankt seltener und weniger schwer. Lag aber zuvor ein deutlicher Mangel vor – was Ärzte auch in Deutschland bei schwer betroffenen Covid-19-Patienten häufig feststellt hatten –, war der Krankheitsverlauf schwerer und länger. Wird erst dann Vitamin D gegeben, wenn man erkrankt ist, hilft es wenig oder nicht.

EXTRA-TIPP Damit das hormonähnliche Vitamin seine optimale Wirkung entfalten kann, muss zugleich auch genügend Magnesium (z. B. in Bananen, Cashewkernen, Brokkoli) im Körper vorhanden sein. »Mangel es daran, kann die Vitamin-D-Einnahme zu Störungen wie etwa einer Immun-Überreaktion führen«, warnt Dr. Mosetter.



Spülen Mundspüllösungen und warmes Salzwasser hemmen Erreger. 2 x 30 s/Tag



Gute Nacht 7–8 Std. schlafen; das dabei produzierte Melatonin hilft der Abwehr

STRATEGIE 5 MELATONIN-BALANCE HALTEN

Schlaf beeinflusst die Erreger-Abwehr deutlich. Bekommt man zu wenig, steigt die Infektanfälligkeit; schläft man zu viel, ebenso. »In der Nacht stärkt sich die Immunabwehr«, erklärt der Mediziner. Dabei hilft das Schlafhormon Melatonin: Es wird bei Dunkelheit verstärkt in der Zirbeldrüse im Gehirn produziert und bei Helligkeit gedrosselt. Das Multifunktionsmolekül gilt als starkes Antioxidans, das Entzündungen hemmt, die Virusvernichtung fördert und überschießende Immunreaktionen, wie sie bei Covid-19 auftreten können, verhindert. Im Schnitt sieben Stunden Schlaf gelten als gesund. Für guten Schlaf kann man etwas tun.

»Abends auf Kohlenhydrate verzichten. Lieber Eiweiß und Grünzeug kombi-

Blut-Check Ab Herbst besonders wichtig: den Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen



Abhärtung Raus an die Luft! Am besten ans Meer: Salzluft stärkt die Schleimhäute



Im Fluss Viel bewegen, mind. 1 x/Tag ins Schwitzen kommen: aktiviert die Abwehr

nieren, Fette wie Butter und Leinöl sind auch erlaubt. Das verbessert den Schlaf.« Kohlenhydrate, so Dr. Mosetter, blockieren die nächtliche Fettverbrennung, was Reparaturen an den Mitochondrien (Energiekraftwerke der Zellen) und die nächtliche Aufrüstung der »natürlichen Killerzellen« verhindern könne.

EXTRA-TIPP »Früh ins Bett, kein Blaulicht am Smartphone mehr, keine Süßigkeiten oder Alkohol – all das verhilft zu gutem Schlaf«, so der erfahrene Arzt. Und: »Klappt das trotzdem nicht, liegt womöglich eine zu niedrige Konzentration von Vitamin D und Aminosäuren im Blut vor. Dann sollte man das beim Arzt prüfen lassen.«

STRATEGIE 6 IN BEWEGUNG BLEIBEN

Die fittesten Immunzellen nützen nichts, wenn die Durchblutung stockt und die Abwehrzellen nur schwer zum Ort des Virusangriffs, etwa in den Schleimhäuten, gelangen. Das kann der Fall bei sehr trockenen Schleimhäuten, »dickem Blut«, einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr, Rauchen oder Durchblutungsstörungen durch Bewegungsmangel sein. Eine gesunde Muskelfunktion ist einer der wichtigsten Unterstützer der Abwehr.

»Heute sind mehrere Tausend Muskelhormone bekannt, die ausgeschüttet werden, wenn wir trainieren. Sie machen auch die Immunzellen mobil und transportieren Antikörper an den Ort, an dem ein Erreger angreift«, sagt der Konstanzer Arzt. »Um die Muskeln fit zu halten, sollten sie idealerweise mit einer Kombi aus Krafttraining und Ausdauersport gefördert werden.«

Als besonders wichtig zur Vorbeugung von Infekten und für die Selbstheilungskräfte stuft der Mediziner das Dehnen ein: »Stress und seelische Anspannung führen zu Körperhaltungen, die zu Muskelverkürzungen führen. Das hat einen negativen Einfluss auf die Durchblutung und auf die Immunabwehr.«

EXTRA-TIPP Dehnübung: dreimal pro Tag in den Türrahmen stellen. Die Arme nach hinten ziehen, dann seitlich und nach oben strecken. Retour. Drei bis fünfmal. »Das sollte so selbstverständlich wie Zähneputzen werden.« Lohn der Mühe: eine gute Durchblutung – und ein waches Immunsystem.«



ABWEHRHELFER Mit Farbe & Schärfe gegen Krankmacher

- ▶ **CURCUMIN** Der gelbe Farbstoff in Gelbwurz (Kurkuma) erschwert etlichen Viren das Eindringen in Zellen (chinesische Studie). Zudem wirkt Curcumin entzündungshemmend und antibakteriell. Tipp: mehr Curry-Gerichte essen.
- ▶ **ZIMT** Zimtöl im Gewürz aus der Zimtbaumrinde bremsst Pilze, Würmer, diverse bakterielle Erreger und einige Viren aus. Zudem senkt Zimt den Blutzucker. Max. 1 TL Ceylon-Zimt pro Tag.
- ▶ **ZWIEBELN & KNOBLAUCH** Beide verbessern die Zink- und Eisenaufnahme – wichtig für die Abwehr. Quercetin und Alliin hemmen u. a. Grippeviren.
- ▶ **PAPRIKA & ZITRUSFRÜCHTE** Sie enthalten viel Vitamin C, das die Aktivität von Fresszellen erhöht. In einer roten Paprika stecken pro 100 g satte 149 mg Vitamin C! Tipp: Paprika auch mal roh essen.

- ▶ **KOHLRABI & MEERRETTICH** DIE Heilmittel, schlechthin, auch wenn es bereits im Hals kratzt: Senfölykoside zerstören selbst gefährliche Bakterien (auch MRSA) sowie Pilze (Candida); zudem hemmen sie Influenza-Viren.

