

# Warum Erkältung nicht immer etwas mit Kälte zu tun hat!

Die Annahme, dass eine Erkältung „alleine“ durch Kälte verursacht wird, ist nicht korrekt. Auch, wenn es durch die Namensgleichheit mit der österreichischen Verkühlung den Anschein erweckt. Das erste Anzeichen einer Erkältung ist das Empfinden zu frösteln. Das Immunsystem schickt Botenstoffe, die die Thermoregulation im Hypothalamus zu einer Erhöhung der Körpertemperatur veranlassen. Um die Kerntemperatur auf die Solltemperatur zu bringen, reagiert der Körper mit einer Abkühlung der Haut und der Extremitäten, dem Aufstellen der Körperbehaarung, mit Muskelzittern etc.

Zudem halten sich Menschen bei kalter Witterung vermehrt in beheizten und schlecht belüfteten Gebäuden mit vielen weiteren und darunter vermutlich einer großen Anzahl bereits infizierter Personen auf.

Des Weiteren kommt es bei Kälte zur einer Verschlechterung der Durchblutung, so dass der Transport der weißen Blutkörperchen zum Infektionsherd behindert wird.

Kälte hemmt auch den Einfluß auf das respiratorische Flimmerepithel. Dieses kleidet die Atemwege wie ein dichter Rasen aus, reinigt diese und transportiert Schleim etc. ab.

Da durch Kälte viel weniger Wasser aufgenommen werden kann, werden die Schleimhäute der Menschen im Winter trockener und sind anfälliger für Infektionen.

Erkältungskrankheiten sind akute Infektionskrankheiten der Schleimhäute von Hals und Bronchien sowie grippale Infekte. Nicht zu verwechseln sind sie mit der echten Grippe (Influenza) bei immunschwachen Personen. Als Krankheitserreger gelten über 200 verschiedene Viren und über 50.000 davon passen auf eine feine Stecknadelspitze. Manchmal werden Erkältungskrankheiten zusätzlich von Bakterien verursacht.

Kinder, die den Kindergarten besuchen, besitzen noch kein vollständig ausgebildetes Immunsystem. Zu jedem Infekt werden spezielle Antikörper ausgebildet und in Gedächtniszellen gespeichert. Deshalb kommt es bei Kleinkindern bis zu fünfzehn mal im Jahr zu grippale Infekten - ein Erwachsener hingegen macht ca. zwei bis drei Erkältungsinfekte im Jahr durch.

Eine normale Erkältung dauert in der Regel zehn Tage. Die ersten Anzeichen sind meistens Halskratzen und Schluckbeschwerden bis hin zu Halsschmerzen, ebenso leichtes Frösteln und eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die sich mit dem Jucken und Brennen der Nase ankündigt und auf die dann Kopf- und Gliederschmerzen folgen. Ab dem sechsten Tag kann sich ein trockener Reizhusten entwickeln. Wenn sich die Erkältungsviren auf Bronchien, Stirn- und Nebenhöhlen sowie den Gehörgang ausweiten, können mögliche Komplikationen, wie Nasen-Nebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Mandelentzündungen, Rachenentzündungen, Bronchial- und Lungenentzündungen, auftreten.

Die krankheitsverursachenden Viren werden als Tropfeninfektionen sowohl durch die Luft als auch durch Kontakt mit Erkrankten per Schmierinfektion übertragen. Viren können stundenlang in der Luft schweben und auf Türklinken, Telefonhörern oder Haltegriffen überleben. Hände waschen ist eine gute Vorbeugung!

Die beste Vorbeugung ist allerdings ein intaktes Immunsystem. Perfekte Infektverhinderer sind das Vitamin C und der Mineralstoff Zink, die sich in vielen Obst und Gemüsesorten und Lebensmitteln befinden. Wahre hochdosierte Experten sind neben dem heimischen Aroniasaft, dem Holundersaft und dem Sanddornsaft die Acerolakirsche, die man als Pulver und Lutschtablette erhält.

Neuere Forschungen sehen eine deutliche Schwächung des Immunsystems durch Vitamin D Mangel, der aufgrund der fehlenden Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten sehr wahrscheinlich ist (lesen Sie hierzu auch unseren Handzettel Vitamin D).

Ein besonders gut untersuchter Erkrankungsauslöser ist Stress. Viele Erkältungssymptome treten ein bis zwei Tage nach stark belastenden Ereignissen auf. Glückshormone wiederum pushen das Immunsystem auf. Also auf jeden Fall kuscheln und küssen!

Auch eine ausreichende und verstärkte Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass die Schleimhäute befeuchtet werden und ein entstandener Schleim besser abfließen kann.

Antibiotika und eine Impfung helfen nicht gegen Erkältungskrankheiten, da diese durch Viren ausgelöst werden und Antibiotika nur gegen Bakterien helfen.

Hier ein paar erfolgreiche Arzneien aus der Pflanzenkunde:

Andorn ist die Arznei der Lunge. Er gehört zur Gattung der Lippenblütler und gilt als Giftspezialist. In Mitteleuropa ist der Andorn eine gefährdete Pflanze. In Australien jedoch eine Bedrohung für die dortige einheimische Pflanzenwelt. Er duftet süßlich, sein Geschmack ist aber scharf und bitter.

Andorn enthält hauptsächlich die Substanz Marrubiin. Diese bewirkt eine Magensaftbildung und hilft bei Appetitlosigkeit, bei Blähungen und bei Darmträgheit.

Die im Andorn enthaltenen Bitterstoffe und Saponine regen unsere Drüsen an, lösen zähen Schleim und begünstigen das Abhusten dieses Sekrets. Weiterhin wirkt Andorn fiebersenkend und entkrampfend. Die enthaltenen Gerbstoffe verhindern das Bakterienwachstum (deshalb eignet sich Andorn auch gut bei Durchfallerkrankungen).

Fenchel, der Vielseitige. Der Fenchel gehört zu den Doldenblütlern. Es gibt den Gemüsefenchel für die Küche, den Gewürz-Süßfenchel als Würzmittel und den wilden oder auch bitteren Fenchel, der als Arzneimittelpflanze für seine verschiedenen Einsatzgebiete bekannt ist. Hauptinhaltsstoffe sind die ätherischen Öle. Das Trans-Anethol unterstützt und beruhigt die Verdauung, fördert die Durchblutung und regt die Leber- und Nierentätigkeit an. Fenchel ist milchbildend und wird deshalb oft in Still- und Schwangerschaftstees eingesetzt. Fenchel steigert die Bewegung der Flimmerhärchen in den Atemwegen, damit Schleim fließfähiger wird und besser abgehustet werden kann.

Fichte - das häufigste Nadelholz. Wirkstoffe sind die Fichtentriebe, die Vitamin C reich sind. Weitere Inhaltsstoffe sind ätherische Öle. Borneol und Bornylacetat wirken antimikrobiell und schleimlösend auf die Atemwege. Sie helfen bei Nervenschmerzen, fördern bei Muskelschmerzen die Durchblutung und sind deshalb oft in Sportsalben zu finden.

Huflattich ist die allererste Pflanze im Frühjahr. Tussilago fahrbar = Tussis - Husten, ago - vertreiben. Huflattich ist ein Korbblütler und milchsafthaltig, wie beispielsweise der Löwenzahn. Mittlerweile ist der Huflattich Pyrrolizidin-alkaloidfrei und damit nicht mehr leberschädigend. Damit kann der Huflattich uneingeschränkt als Arzneimittel eingesetzt werden. Seine Inhaltsstoffe sind der hohe Gehalt an Schleimstoffen aus sauren Polysacchariden. Inulin, Triterpene, Gerbstoffe, Steroide und Flavonoiden. Durch den hohen Gehalt an Schleimstoffen wirkt er reizlindernd, entzündungshemmend und enorm abschwellend auf Schleimhäute, Mund und Rachen. Er fördert das Abhusten bei trockenem Husten und wird erfolgreich eingesetzt bei akuten Katarrhen der Luftwege und chronischer Bronchitis.

Spitzwegerich, die Arzneimittelpflanze 2014. Der Spitzwegerich stammt ursprünglich aus Europa und ist heute weltweit an Wegen und Äckern zu finden. Das Wort entstammt aus dem Althochdeutschen wega - Weg und rich - König. Der Spitzwegerich enthält Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Saponine und Iridoide. Die Gerbstoffe wirken adstringierend und bilden ein Häutchen wie eine Schutzschicht. Sie haben damit eine hervorragende Heilwirkung bei entzündeter Haut, Stichen und Verbrennungen. Die sekundären Pflanzenstoffe tragen zur Wundheilung bei. Der hohe Anteil an Schleimstoffen verhindern den Hustenreiz. Spitzwegerich wirkt erfolgreich schleimlösend.

Thymian, der immergrüne Zwergstrauch. Thymian gehört zu den Lippenblütlergewächsen. Aufgrund der Flavonoide ein starkes Antioxidans. Die Sorte Thymus mastichina hat eine zell- und gewebschädigende Wirkung auf Krebszellen. Hierzu bestehen Studien zu Darmkrebs. Erfolgreicher Einsatz bei Akne, Pilzen und Parodontose. Das ätherische Öl Thymol wirkt antibakteriell (bekanntester und erfolgreicher Einsatz gegen Krankenhaus-Erreger). Weiterhin wirkt Thymol krampflösend bei Keuchhusten, Reizhusten, Asthma und Bronchitis (hier sehr erfolgreiche Wirkung mit Schlüsselblume). Thymol regt die Tätigkeit der Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten an - somit wird zäher Schleim verflüssigt und durch das Abhusten abtransportiert.

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/81557, Reformhaus-heilbronn.de**