

# Ha-ha-tschi-hat-es Sie auch schon erwischt?

Sie heißen Rhino – das klingt irgendwie nett. Es sind aber die fiesen Viren, die Erkältungen übertragen. 200 verschiedene Rhino-Viren gibt es. Zu viele für den schwachen Menschen!

Durchschnittlich dreimal im Jahr ereilt uns eine Erkältung. Das einzig Gute an einer normalen Erkältung: Wir wissen, dass sie im Idealfall in einer Woche wieder verschwunden sein wird. Und kurieren sie am liebsten selbst; laut Statistik tun das 74 Prozent der Deutschen mit rezeptfreien Medikamenten. Natürlich hat jeder sein Haus- und Erfolgsrezept, um die alte Regel auszutricksen, dass ein Schnupfen mit Behandlung eine Woche und ohne sieben Tage dauert. Die Allgemeinmedizinerin Dr. Eva Härtel sagt: „Jede Infektion ist eine Infektion zu viel und zeigt, dass der Körper nicht schnell genug mit seiner Abwehr reagieren kann. Ich empfehle meinen Patienten deshalb Vitalmedizin, eine Ordnungstherapie, zur Prophylaxe und zwar auch, wenn die Nase schon läuft. Der Körper bekommt so die gezielte Unterstützung, um das geschwächte körpereigene Immunsystem zu mobilisieren.“ Zu dieser Therapie gehören unter anderem Selen, Zink, Vitamin D, Kneippsche Wasseranwendungen, die Grippeimpfung, Nasenspülungen mit Kochsalzlösungen und der Ratschlag, bei jedem Wetter rauszugehen. Und vor dem Schlafengehen zwei reife Kiwis und warme Milch mit Lindenblütenhonig!

Wie viel Schnupfen ist eigentlich „normal“? Kürzlich startete Dr. Alexandra Nieters, Leiterin der Molekularen Epidemiologie am Centrum für Chronische Immundefizienz (CCI) am Universitätsklinikum Freiburg, eine groß angelegte Studie, bei der die Häufigkeit verschiedener Atemwegsinfekte in der deutschen Bevölkerung erhoben werden soll – und deren Auslöser. „Ich interessiere mich besonders für den Zusammenhang zwischen Vitamin D und Atemwegsinfekten“, erklärt sie. „Im Winter haben viele Menschen niedrige Vitamin-D-Spiegel – denn die aktive Form von Vitamin D wird durch UV-Strahlung aktiviert. Vitamin D scheint ein wichtiger Faktor

für die antibakterielle und antivirale Immunantwort zu sein, deshalb sollte man möglicherweise eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung haben, um sein Infektrisiko zu senken. Erste wissenschaftliche Hinweise in diese Richtung gibt es bereits.“ Die neue Studie soll unter anderem die Rolle bestimmter Ernährungsfaktoren wie zum Beispiel den Verzehr ungesättigter Fettsäuren für die Infektanfälligkeit beleuchten, erste Ergebnisse gibt's im Frühjahr 2012.

Da Lachen ja angeblich die beste Medizin ist, empfehlen wir Menschen, die mit der Technik der empfohlenen Nasenspülung noch nicht vertraut sind, dieses Youtube-Video: <http://www.youtube.com/watch?v=RYric-13ERw>

Alle anderen wissen vermutlich schon, wie ulkig sie bei der von Yogis erfundenen Reinigungsprozedur aussehen.

Silvia Meixner

## ALLE JAHRE WIEDER! SIEBEN FRAGEN, DIE MAN SICH BEI JEDEM SCHNUPFEN STELLT:

Warum ich?

Wer hat mich angesteckt?

Warum wird nur meine Nase knallrot und wie überschminke ich sie professionell?

Warum können die Menschen zum Mond fliegen, aber es gibt immer noch nichts, das Erkältungen verhindert?

Warum sind schon wieder keine Taschentücher im Haus?

Wie lange muss ich noch leiden?

Wer kocht mir eine Hühnersuppe?

