

Keine kalten Füße

(23.11.2011) **Dr. Roman Huber, Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde am Uniklinikum Freiburg, weiß, wie man bei Schnupfen, Husten, Heiserkeit gut über die Runden kommt**



Bei Schnupfen, Husten, Heiserkeit helfen vor allem Händewaschen und Abstand zu kranken Mitmenschen
Foto: Fotolia

ampuls: Im Herbst und Winter holen sich viele Menschen eine Erkältung. Wie können sie sich rechtzeitig davor schützen?

Roman Huber: Zunächst einmal durch das Übliche: Händehygiene und sich möglichst wenig in der Nähe von hustenden und schnupfenden Menschen aufhalten. Dann gibt es eine Studie, die zeigt, dass regelmäßiges Saunieren beziehungsweise Wechselduschen die Infektanfälligkeit verringern. Das braucht allerdings einige Wochen Vorlaufzeit.

ampuls: Stimmt es, dass kalte Füße krank machen können?

Roman Huber: An der alten Hypothese der „Erkältung“ als Ursache für Husten, Schnupfen und Co scheint tatsächlich etwas dran zu sein. Kalte Füße können bei Menschen, die häufiger erkältet sind, die Auslösung eines grippalen Infektes triggern.

ampuls: Wie kann man sich das erklären?

Roman Huber: Kalte Füße führen reflektorisch zu einer Gefäßverengung und damit zur Abkühlung im Nasen-Rachen-Raum. Dadurch, so vermutet man, werden die Abwehrmechanismen in diesem Bereich beeinträchtigt und vorher schon dort befindliche, aber quasi schlafende Viren können anfangen, sich zu vermehren.

ampuls: In der Naturheilkunde wird mit pflanzlichen und mineralischen Mitteln gearbeitet. Welche schützen besonders vor Erkältungskrankheiten?

Roman Huber: Standardisierte Präparate aus Echinacea (Sonnenhut) können bei ausreichend hoher Dosierung die Häufigkeit des Auftretens und die Dauer von Erkältungskrankheiten etwas reduzieren, wenn sie kurzfristig beim Anflug der ersten Symptome eines Infektes oder bei „Verkühlung“ angewendet werden. Eine längerfristige Einnahme macht keinen Sinn. Auch für Zinkgluconat (insbesondere als Lutschtablette) ist inzwischen nachgewiesen, dass es bei Start des Infektes – innerhalb von 24 Stunden nach Beginn der Symptome eingenommen – die Schwere und Dauer der Erkältungssymptome reduzieren kann. Für Zink scheint zudem auch eine vorbeugende Wirkung bei längerfristiger Einnahme über einige Monate zu bestehen.

ampuls: Alternative Behandlungsformen tragen – in Abgrenzung zur Schulmedizin – viele Namen wie Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur, klassische Naturheilverfahren, Anthroposophische Medizin ... Wie unterscheiden sich die Behandlungsmethoden und welche wenden Sie an?

Roman Huber: Eine komplexe Frage. Zunächst sollte man zwischen Komplementärmedizin und Alternativmedizin unterscheiden. Wir sprechen immer von Komplementärmedizin, was bedeutet, dass die von Ihnen genannten Methoden und andere ergänzend – und nicht alternativ – zur Schulmedizin eingesetzt werden. Diesen Unterschied halte ich für wichtiger als den zwischen den einzelnen

Verfahren, deren Unterschiede zu erläutern hier den Rahmen sprengen würde. Die allerwenigsten unserer Patienten wünschen sich Alternativmedizin, die meisten wollen ergänzend etwas tun, da sie unter Nebenwirkungen der chemischen Medikamente leiden oder die Schulmedizin nicht ausreichend wirksam ist. Wir wählen die Therapieverfahren individuell nach Krankheitsbild, wissenschaftlicher Datenlage, Vorerfahrungen und Wünschen der Patienten und natürlich unseren eigenen Erfahrungen aus. Wesentlicher Aspekt ist hierbei auch, von unsinnigen oder schädlichen (zum Beispiel auch weil mit der Schulmedizin negativ interagierenden) Maßnahmen abzuraten.



Der Sonnenhut (Echinacea) ist eine altbekannte Heilpflanze, deren Wirkstoffe vorbeugend schützen

Foto: Universitätsklinikum Freiburg

ampuls: Welche Vorteile ziehen die Patientinnen und Patienten daraus?

Roman Huber: Den Vorteil für unsere Patientinnen und Patienten, die meistens schwerwiegende Erkrankungen (wie Krebs, Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen, psychosomatische Erkrankungen) haben, sehe ich zum einen darin, dass sie eine unabhängige, nicht interessengeleitete Beratung über die Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin erhalten, und zweitens, dass wir häufig eine Linderung von Beschwerden sowie eine bessere Eigenkompetenz im Umgang mit der Erkrankung erreichen können.

ampuls: Wer kann sich in der naturheilkundlichen Ambulanz an der Uniklinik behandeln lassen?

Roman Huber: Jeder Patient, wenn er einen Überweisungsschein mitbringt, Selbstzahler ist oder stationär im Klinikum liegt und sich über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten informieren möchte.

Info

Uniklinik plus, Naturheilkunde,
Ltd. Arzt Dr. Roman Huber

Terminabsprache:
0761/ 270 -820 10,
E-Mail: iuk.naturheilkunde-umweltmedizin@uniklinik-freiburg.de

[zurück...](#)