

## Wie starke ich mein Immunsystem in Zeiten der Viren?

**Der Name «Erkältung» deutet auf eine gewisse Unterkühlung oder einen Wärmeentzug hin. Witterungsveränderungen, der Einbruch der kalten Jahreszeit oder massive Unterkühlungen können zu viralen Erkrankungen führen. Der Durchschnitt der Bevölkerung leidet zwei- bis dreimal im Jahr darunter. Bei Kindern treten Erkältungen häufiger auf, weil das Immunsystem untrainiert ist und zuerst geschult werden muss.**

Erkrankungen durch Viren im Bereich der Atemwege gelten generell als harmlos. Die entsprechenden Keime vermehren sich besonders häufig auf den Schleimhäuten. Infolge Kühle bei gesunkenen Aussentemperaturen, werden diese nicht mehr genügend befeuchtet und der reinigende Effekt der Flimmerepithelien reicht nicht mehr aus. Kälte hemmt die Beweglichkeit der Zilien auf den Atemwegsschleimhäuten und verengt gleichzeitig die Bronchien. Für die Wachstumsbedingungen entstehen dadurch optimale auslösende Erreger.

Der Kontakt mit den Viren geschieht über die oberen Atemwege. Auch bei Corona-Viren ist dies so. Die Viren haften an den Schleimhäuten und wenn sie dort nicht abgewehrt werden, dringen sie in das Körperinnere und können eventuelle, schwerwiegende Krankheitsverläufe verursachen. Für diesen Abwehrrückzug haben wir unser körpereigenes Immunsystem. Bei den meisten Menschen gelingt es unserem Abwehrsystem, die Viren abzutöten bevor eine eigentliche Infektion stattfindet. Die wichtigste Verteidigung, vor allem auch gegen Corona-Viren, ist die zellvermittelte Abwehr (sogenannte T-Zell-vermittelte Abwehr). Sekundär kommt dann eine Abwehrreaktion mit sogenannten Antikörpern ins Spiel. Ein positiver PCR-Test zeigte an, dass sich Erbinformationen auf der Schleimhaut nachweisen liess, nicht aber ob eine Infektion des Körpers stattgefunden hat.

**Wie starke ich mein Immunsystem?** Aus ganzheitsmedizinischer Sicht ist es daher wichtig, nicht auf das Virus zu schauen, sondern primär gesund durch die Winterzeit zu kommen. Wir wissen, dass unser Immunsystem durch Einwirkungen hormoneller, psychischer oder körperlicher Art geschwächt werden kann. Mängel in der Ernährung, ungenügende Flüssigkeits- und Sauerstoffzufuhr sowie Schlafmangel hemmen die Abwehrkräfte und schaffen eine günstige Umgebung, vor allem für Viren.

Ziel muss sein, das Immunsystem in den optimalen Funktionszustand zu bringen. Gesunde Lebensführung und Stressreduktion steht an erster Stelle. Dauerhafte Belastungen im Alltag und ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen machen den Körper deutlich anfälliger für Erkältungen oder andere Infektionskrankheiten.

**Prophylaxe mit Paramed-Konzept.** Zur Prophylaxe gegen virale Erkrankungen (egal ob Corona-Viren, Grippe-Viren oder andere Virus-Arten) hat die Paramed ein seit Jahren bewährtes Konzept zur Immunstärkung erstellt. Die Basis ist eine laborgestützte Gabe von Mikronährstoffen für das Immunsystem: **Zink, Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren und Selen.** Je nach Situation, kombiniert mit Phytotherapie und Eigenblutbehandlungen.

Dr. med. Simon Feldhaus