

# Erkältungszeit

Wie ich mein Immunsystem unterstützen kann

**Zwei Dinge braucht eine Infektion: einen Erreger und ein schwaches Immunsystem.**

**Ein aktueller Beitrag der Serie zu alltäglichen Themen rund um Ihre Gesundheit, von Dr. Hellmut Münch.**



Egal, wohin man derzeit auf Menschen trifft, man hat den Eindruck, das ganze Land ist „verschneupft“, Husten, Fieber, Infektion überall - gerade in der kalten Jahreszeit bei ständig wechselnden Temperaturen steigt die Zahl der Erkrankungen und Besuche beim Arzt sprunghaft an.

Ursache für einfache Erkältungen bis hin zu schweren Infekten, wie der Grippe, ist der Kontakt mit Bakterien und Viren, die über Eintrittspforten wie Nase, Mund, manchmal auch Haut in den Körper gelangen, sich dort ausbreiten und sozusagen wie Einbrecher Chaos und Schaden an den Körperzellen hinterlassen.

Dagegen steht unsere körpereigene Polizei mit Leukozyten

(weißen Blutkörperchen) und anderen Organen des Immunsystems. Sie erkennen jederzeit körperfremde Eindringlinge und inaktivieren diese so schnell als möglich, oftmals noch bevor es zu einer Infektion kommen kann.

**Wir verdanken der permanenten und erfolgreichen Arbeit unserer Immunzellen Schutz vor Infektionen und damit Gesundheit und Lebensfreude.**

Aber auch die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems unterliegt Schwankungen, manchmal ist unsere Polizei sozusagen „demotiviert“, nicht so effektiv in der Abwehr von Bakterien oder Viren, die Infektionsgefahr steigt. Ursache hierfür sind oft ungesunder Lebensstil wie Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und rohkostarme, fettreiche Ernährung. Auch ein Mangel an Mikronährstoffen, zum Beispiel Zink, Selen, Vitamin C und D und Enzymen verringert die Aktivität unserer Immunzellen und erhöht die Infektionsgefahr, insbesondere in der kalten Jahreszeit.

**Was können Sie gegen und bei Erkältungen tun?**

Prophylaxe (Vorbeugung): Ziehen Sie sich immer warm an, Sie sollten nicht frieren, gemäß des Mottos: kühler Kopf und warme Füße. Achten Sie besonders in der kalten Jahreszeit auf einen gesunden Lebensstil, viel frisches



Obst und Rohkost, etwas sportliche Bewegung, waschen Sie sich regelmäßig die Hände und vermeiden Sie Kontakt mit erkrankten Personen.

Zusätzlich stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit einer täglichen Portion Vitamin C, Zink und Enzyme (zum Beispiel innova-zym® pur) und achten Sie auf einen hohen Vitamin-D-Spiegel. Sie können diesen bei ihrem Hausarzt messen lassen (Kosten etwa 25 Euro, da keine Kassenleistung), er sollte bei etwa 60 ng/dl Blut liegen, je nach Ergebnis kann man Vitamin D substituieren (zum Beispiel innova Multis® Vitamin D).

Falls Sie mehr Interesse an Ihrer Gesundheit und Vorbeugung haben, finden Sie auf meiner Homepage Therapievor schläge als Besprechungsgrundlage für Ihren Hausarzt oder Apotheker.

**Therapie:** Sollten Sie erkältet sein, Fieber haben, ist neben den o.g. Maßnahmen besonders körperliche Schonung angesagt, ab ins Bett, Teetrinken und abwarten...

Sollten die Beschwerden allerdings länger als drei Tage andauern, hohes Fieber oder starkes Schwächegefühl dazu kommen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf. Er wird dann entscheiden, welche weiteren Maßnahmen, zum Beispiel ein Antibiotikum oder weitere Untersuchungen nötig sind, damit Sie schnell wieder gesund werden.

**Persönliche Anmerkung:** Mir fällt in der Praxis auf, dass Personen mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel und einer guten Mikronährstoffversorgung deutlich seltener erkranken. Bitte nutzen Sie alle Möglichkeiten der Prävention!

**Fazit:**

**Mit einem gesunden Lebensstil und intensiver Prophylaxe, sowie Immunstärkung durch Enzyme und Mikronährstoffe stehen die Chancen gut, fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Alles Gute Ihnen!**

Bericht: Dr. med. Hellmut Münch, Niedergelassener Arzt in Unterwössen, Leiter der Enzymforschungsgesellschaft, Referent und Buchautor.

Infos: [www.dr-h-muench.de](http://www.dr-h-muench.de)

**Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:** Borrelien – unterschätzt und gefährlich! Vortrag zu diesem Thema mit Dr. Hellmut Münch am Dienstag, 9. Mai, um 19 Uhr in Grassau, MEF e.V., Mitterbachweg 4

