



Keine Panik vor der nächsten Welle

Die meisten Erreger grippaler Infekte kommen durch Nase und Mund in Deinen Körper. Viren, die Erkältungssymptome verursachen, öffnen manchmal Bakterien den Weg zu einer „Superinfektion“. Jede weitere „C-Booster-Impfung“ schwächt Dein Immunsystem. Hier einige Tipps zur Vorbeugung:

- Manche Viren haben bei trockener Luft eine höhere Überlebensfähigkeit [1]. Durch Luftbefeuchter (gibt es günstig in Drogeriemärkten zum an die Heizung hängen) kannst Du mit einem Hygrometer (ab ca. 15 € im Handel) für ein gesundes Raumklima sorgen, wobei die relative Luftfeuchtigkeit in Deinen Räumen zwischen 40 und 60 % liegen sollte.
- Weil die trockene Heizungsluft die ansonsten vor Viren und Bakterien schützende Schleimhautschicht austrocknet, dieser Mechanismus aber bei niedrigeren Temperaturen beeinträchtigt ist, Sorge dafür, genug und in kurzen Abständen zu trinken. Neben stillem Wasser (Zimmertemperatur!) eignen sich Tees mit keimtötender Wirkung, z.B. Salbei- oder Brennnesseltee.
- Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und vitaminreiche Ernährung tunen Dein Immunsystem. Vitamin C, D und Zink und Selen [2] sind dabei Hauptaktivisten.
- Sonderrolle Vitamin D: Eine tägliche Zufuhr von 4000 IE ist laut aktueller Forschung sinnvoller als ein Depot-Produkt [3]. Es aktiviert sowohl das angeborene als auch das erworbene Immunsystem und schützt dadurch gegen Entzündungen aller Art. Eine bereits vorhandene Infektion verbraucht eine erhöhte Menge dieses Vitamins. Auf der nördlichen Halbkugel ist die Menge an Vitamin, die Dein Körper durch Sonneneinstrahlung produzieren kann, in den Wintermonaten definitiv zu wenig. Der Level im Blut sollte 50 ng/ml oder 125 nmol/l betragen. Bei Verdacht auf einen Mangel (Schmerzen, Müdigkeit, häufige Infekte...) kannst Du es vom Hausarzt checken lassen. Ein ganz neues Buch belegt, dass das Vitamin insbesondere gegen Covid ein wertvoller Schutzwall ist [4]. Es sollte aber bei Einnahme regelmäßig kontrolliert werden, denn als Hormon ist es mit anderen Hormonen ständig im Wechselspiel und kann dadurch deren Wirkung beeinflussen.
- Dein Immunsystem profitiert von Sonne, Temperaturreizen (z.B. Wechselduschen oder Sauna), Entspannung (vom Musik hören bis zu Entspannungstechniken).
- Gefühlte Unterstützung durch soziale Kontakte erhöht nachweislich die Funktionsfähigkeit Deines Immunsystems. Daher pflege regelmäßig den Kontakt zu liebevollen, lebensbejahenden, optimistischen und zuverlässigen Menschen.

Quellenangaben

[1] Kudo E et al. Low ambient humidity impairs barrier function and innate resistance against influenza infection. Proc Natl Acad Sci USA 2019, <https://doi.org/10.1073/pnas.1902840116>

[2] Gombart AF et al. Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. Nutrients 2020, <https://doi.org/10.3390/nu12010236>

[3] Griffin Get al. Perspective: Vitamin D supplementation prevents rickets and acute respiratory infections when given as daily maintenance but not as intermittent bolus: implications for COVID-19. Clin Med (Lond) 2021, <https://doi.org/10.7861%2Fclinmed.2021-0035>

[4] [Vitamin-D3-and-the-Great-Biology-Reset.pdf \(worldcouncilforhealth.org\)](#)

