



# Erkältungen – Freund oder Feind?

Wieso unsere moderne Zeit eine Neubewertung banaler Infekte notwendig macht.



## **Erkältungen – Freund oder Feind?**

**Andreas Ulmicher, HP, Autor und Fachjournalist „Medizin und Gesundheit“ 2016**

**Dieser Artikel kann frei heruntergeladen und weiter vermittelt werden.**

**Dieser Artikel darf auszugsweise unter Nennung des Autors zitiert werden.**

### **Disclaimer / Haftungsausschluss:**

Wie bei allen Themen zu Medizin und Gesundheit gilt: nehmen Sie anhand eines Buchs oder E-Books keine Selbstdiagnose oder Therapie vor. Setzen Sie keine Medikamente ab, verändern Sie nicht deren Dosierung oder nehmen Sie diese nicht ein, ohne den Rat bzw. die Diagnose eines Therapeuten eingeholt zu haben.

Haftung für Schäden, die aufgrund von Selbstdiagnose oder –Therapie entstanden sind, kann nicht übernommen werden.



## Liebe Leser!

Was ist das eigentlich, eine Erkältung? Stellt sich diese banale Frage überhaupt? Ist die Frage nicht genauso banal wie der Infekt, der letzten Endes zu einer Erkältung führt?

Aus medizinischer Sicht ist dieses Thema abgeklärt: eine Erkältung ist eine akute Infektionskrankheit, die von Viren hervorgerufen wird. Sie geht mit unangenehmen Symptomen einher und klingt in aller Regel nach einigen Tagen wieder ab. Selten dauert sie auch länger als zehn Tage. Sprich: es handelt sich um eine akute, meist harmlose Infektionskrankheit, die überall auf der Welt vorkommt. Nasskalte Witterung sowie eine Infektabwehrschwäche sind die beiden Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit eine Erkältung erhöhen. Geläufige Symptome einer Erkältung sind:

Schnupfen, Husten, Niesreiz, leicht erhöhte Temperatur, Kopfschmerzen oder Kopfdruck, Müdigkeit und Erschöpfung sowie allgemeines Unwohlsein.

Bekanntes Statements der Medizin: Erkältungen sind unangenehm, meist harmlos, aber in jedem Fall - wenn sie denn häufig auftreten - ein Zeichen für eine „schlechte Abwehr“. Das Risiko für Erkältungen kann verringert werden durch gute Hygiene, regelmäßigen Sport und den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse.

War es das wirklich?

Ich habe da so meine Zweifel.

In 2010 geisterte erstmalig ein Artikel durch die Presse, nachdem Erkältungen bzw. ein Schnupfen sogar sinnvolle Funktionen im Organismus erfüllen können<sup>1</sup>. doch das ist erst der Anfang. Tatsächlich meine ich, dass in Zeiten, in denen Infektionen durch Hygiene und die Entwicklung der Medizin nur noch selten gefährlich werden können, harmlose Infekte tatsächlich langfristig eine gesundheitlich positive Wirkung entfalten können. Ganz im Sinn des griechischen Wortes „Katharsis“ für Reinigung, aus dem das deutsche Wort Katarrh abgeleitet wurde.

## Lesen Sie in diesem E-Book:

- **Infekte früher, Infekte heute**
- **wieso ein banaler Infekt zur inneren Reinigung des Organismus beiträgt**
- **was Infekte unter Umständen gefährlich werden lässt**
- **wieso „Saunagänger“ und „Sportler“ seltener Infekte haben als ihre unsportlichen Zeitgenossen**
- **wieso Kinder mehr Infekte haben als Erwachsene**
- **warum langfristiger, chronischer Stress die Entwicklung von Infekten eher hemmt**
- **Was Ihre Infektanfälligkeit über Ihre Gesundheit aussagt**
- **was Infekte für einen Effekt auf die langfristige Gesundheit ausüben können**

Herzlich, ihr Andreas Ulmicher

## **Infekte früher, Infekte heute**

Was war vor Jahrhunderten anders als heute? In Bezug auf Medizin und Krankheit waren dies folgende Faktoren:

- Die hygienischen Standards waren wesentlich niedriger als heute. Wir hatten kein fließendes Wasser (wichtig!). Wir hatten weder Kenntnis von noch Schutz vor Erregern. Wir hatten weder Reinigung noch Desinfektion. Wir hatten kein geregeltes Abwassersystem.
- Aus medizinischer Sicht hatten wir weder Antibiotika noch Intensivstationen, konnten also gefährliche Infektionen nicht sinnvoll behandeln.

Wenn man sich ein bisschen in der Medizinhistorie umsieht, lernt man, dass Infektionskrankheiten aller Art ein hohes Risiko darstellten. Sie waren vornehmlich dafür verantwortlich, dass die Menschen nicht sehr alt wurden. Menschen, die von Infektionen verschont blieben, erreichten ein durchaus hohes Lebensalter. Aber man muss nur einmal an das Verletzungsrisiko bei der Landwirtschaft denken und die damit verbundenen Risiken, sich auf irgendeine Art und Weise zu infizieren.

Zusammengefasst ist man vor dem Einbruch der „medizinischen Neuzeit“ zu über 90 % an akuten Infektionen verstorben. Weitere 7 oder 8 % entfielen auf Unfälle, und chronische Erkrankungen waren nur ganz selten eine Todesursache.

Heute scheint es in der westlich-zivilisierten Welt geradezu umgedreht zu sein: über 90 % der Menschen sterben an chronischen Erkrankungen. An akuten Infektionen stirbt kaum noch jemand.

Ein großer Teil des Effektes, der akuten Infektionen letzten Endes den Stachel gezogen ist, geht auf das Konto der deutlich verbesserten Hygiene.

Ist eine Infektionskrankheit erst einmal eingetreten, können in unserer modernen Zeit Antibiotika und intensivmedizinische Maßnahmen Todesfälle und bleibende Schäden oft abwenden - wenn auch natürlich nicht immer. Relativ hilflos ist die moderne Medizin bei Virusinfekten und bei antibiotikaresistenten Bakterien.

Medizinische Behandlungen von Virusinfektionen wie beispielsweise Herpes oder Hepatitis sind nicht übertrieben effektiv und mit zahlreichen Risiken und Nebenwirkungen verbunden. Allerdings können auch bei Viruserkrankungen wie der echten Virusgrippe intensiv medizinische Maßnahmen das Schlimmste verhindern. Daher ist das Risiko, an einer Infektionskrankheit zu versterben, in den westlichen Industrienationen sehr gering.

Gegen zahlreiche Viruserkrankungen stehen heute verschiedene Impfstoffe zur Verfügung. Aus naturheilkundlicher Sicht sind diese nicht unproblematisch. Aber dies ist ein eigenes Thema, was ich in diesem E-Book nicht über Gebühr strapazieren möchte.

Im Endeffekt läuft es darauf hinaus, dass sich das Verhältnis von akuter zu chronischer Erkrankung in den letzten rund 200 Jahren quasi herumgedreht hat. Zwar gibt es auch heute noch zahlreiche, problematische Infektionskrankheiten. Aber es ist ein wenig wie mit den Autos auf unseren Straßen: es stehen zahlreiche Modelle mit über 300 PS zur Verfügung. In der Realität jedoch machen Sie nur einen verschwindend geringen Teil der Neuzulassungen aus.

So und nicht anders ist es auch mit Infektionskrankheiten: es gibt nach wie vor zahlreiche Infektionskrankheiten, die die Gesundheit des Menschen dauerhaft beeinträchtigen oder sogar zum Tode führen können. In der Realität erkranken aber prozentual gesehen nur sehr wenige Personen an diesen Infektionen.

Anders ausgedrückt: Fast jeder zieht sich mindestens einmal, wahrscheinlich sogar mehrmals im Jahr eine banale Erkältung zu. Aber nur jeder 100. oder sogar nur jeder 1000. wird im Laufe seines Lebens an Virushepatitis, HIV oder einer Legionellenerkrankung leiden - eben genauso, wie es die C-Klasse mit 400 PS und mehr *gibt*, aber 99 von 100 C-Klasse-Käufern ein Modell mit weniger als 200 PS wählen werden.

Die meisten von uns werden also im Laufe ihres Lebens nur mit einer relativ harmlosen Form infektiöser Erkrankungen konfrontiert werden. Schnupfen oder Erkältungen machen den allergrößten Teil dieser Infekte aus. Da von ihnen nur extrem selten dauerhafte oder starke Schädigungen zu erwarten sind, sollten wir uns gerade in der Naturheilkunde der Frage widmen, ob diese banalen Infekte sogar auf eine Weise für den Körper nützlich sein könnten oder zumindest größeren Schaden abwenden können.

### **Wieso ein banaler Infekt zur inneren Reinigung des Organismus beiträgt**

Was passiert bei einem Schnupfen, einen grippalen Infekt oder einer Magen-Darm-Grippe? Es liegt immer ein Virusbefall vor aus einer Gruppe von Viren, die Tausende verschiedene Unterarten vorweisen. Man kann also immer wieder an diesen Erkrankungen leiden.

Auch wenn das spezifische Immunsystem gegen eine bestimmte Art von Erreger einen Schutz aufbaut, kann der nächste banale Infekt einen genauso heimsuchen wie der davor. Es gibt keine aktive Immunisierung gegen Schnupfen. Dafür sind die Viren, die einen Schnupfen auslösen, zu unterschiedlich.

Die Viren dringen über die Schleimhäute in den Körper ein und lösen eine immunologische Reaktion aus. Zeichen dieser Abwehrreaktion sind gerade die Symptome, die wir so hassen: eine laufende Nase, Tränen der Augen, Niesreiz, Husten, Abgeschlagenheit und leicht erhöhte Temperatur und - wenn der Magen-Darm-Trakt mit befallen ist - Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

All diese Symptome deuten darauf hin, dass der Körper irgendwie versucht, mit der Belastung durch die Erreger fertig zu werden bzw. diese auszuschleiden.

In einem gewissen Sinn sind diese Ausscheidungsreaktionen als *Entgiftung* des Organismus aufzufassen. Das gilt umso mehr, wenn man sich die Symptome einer akuten Vergiftung betrachtet: Übelkeit, Schweißausbrüche, Erbrechen, Durchfall sind Zeichen einer verstärkten Ausscheidung, wie bei einer Magen-Darm-Grippe genauso oder ähnlich auftreten. Für den Körper macht es also quasi keinen Unterschied, ob wir uns versehentlich Spülmittelreste eingeflößt haben oder an einem Magen-Darm-Virus erkrankt sind. Die Reaktionen sind mehr oder weniger die gleichen.

In beiden Fällen versucht der Organismus etwas loszuwerden. Die Weisheit der Natur lehrt uns, dass der Körper dann etwas loswerden will, wenn es ihm schadet.

Daraus folgt im Umkehrschluss: wenn einmal solche Symptome ohne eine andere Erklärung auftreten, muss das nicht unbedingt zu 100 % schuld einer Viruserkrankung sein. Schließlich bemerken wir ja auch diese Symptome an uns, wenn wir uns einmal überessen.

Auch ohne lange darüber nachzudenken oder besonders philosophisch darüber zu werden, wissen wir, dass wir permanent mit Schadstoffen und Belastungen zu kämpfen haben, wie beispielsweise elektromagnetischer Strahlung, Abgasen, Nahrungsmittelzusätzen, Farb- und Duftstoffen und vielen weiteren Chemikalien, die tagtäglich auf uns einwirken.

Im Gegensatz zu den erwähnten Viren und Bakterien sind dies relativ neue Belastungen, mit denen unser Organismus umgehen muss. Lassen wir diese Erkenntnis auf uns einwirken unter dem mittlerweile medizinisch abgesicherten Wissen, dass die Symptome einer Erkältung eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers auf Belastungen durch Viren sind. Wir stellen fest, dass wir diesen Begriff erweitern können:

Verstärkte Ausscheidungsreaktionen *allgemein* wie eine laufende Nase, Augentränen, verstärktes Schwitzen, Durchfall etc. sind eine *biologisch sinnvolle Reaktion* auf die chemischen, physikalischen und biologischen Belastungen des Alltags. Wir sollten uns vielmehr Gedanken machen, wenn diese Symptome trotz offensichtlicher Belastungen überhaupt nicht auftreten!

So ein Schnupfen oder allgemein ein banaler Infekt ist vergleichbar mit einem Wohnungsputz: wir müssen zwangsläufig immer mal sauber machen, den Müll herausbringen, staubsaugen et cetera.

Eine Zeit lang geht es gut ohne diese Tätigkeiten. Wenn wir aber die Wohnung sehr lange nicht reinigen und lüften, wird es ziemlich ungemütlich: Gestank, Schimmel und eventuell Ungeziefer halten Einzug. Eventuell wird die Wohnung irgendwann absolut unbewohnbar.

Je länger wir die Reinigungsaktionen vernachlässigen, umso mehr haben wir mit der Reinigung zu tun, wenn wir uns doch noch dazu entschließen.

Der Körper ist durchaus vergleichbar mit einer Wohnung. Wenn wir es versäumen, den Körper regelmäßig zu reinigen, wird sich über einen langen Zeitraum (Stoffwechsel-)Müll in ihm anreichern - und dieses umso mehr, als dass wir wie gesagt „neuen“ Umweltbelastungen ausgesetzt sind. Schließlich ist der Körper so voller Müll, dass er „unbewohnbar“ im Sinne von nicht überlebensfähig wird - konkret stellen sich zu diesem Zeitpunkt Erkrankungen wie Krebs ein.

Das Wort Katarrh für einen Schnupfen entstammt dem griechischen *Katharsis* für „Reinigung“. Ich kann es zwar nicht beweisen, aber die Erfahrung der letzten Jahre – mit mir selbst und in der Praxis – lehrt mich, dass ein banaler Infekt den Körper das entscheidende Quäntchen mehr „reinigt“, als er vorher von den entsprechenden Viren verunreinigt wurde. Ich fühle mich immer nach einem überstandenen Schnupfen besser als vorher, und viele meiner Patienten berichten ähnliches. Ja, ich erlebe ich sogar häufig das Phänomen, dass Patienten mit einer chronischen Erkrankung nach meiner ersten Behandlung erst einmal einen kräftigen Schnupfen bekommen - den sie häufig jahrelang vorher *nicht* hatten!

Natürlich können auch in der heutigen Zeit Infekte gefährlich werden. Angst haben sollten wir vor einem normalen Schnupfen oder sonst einem banalen Infekt jedoch nicht - auch wenn die Symptome mal kurzfristig sehr unangenehm werden können.

### **Wann kann ein Infekt gefährlich werden?**

Ob ein Infekt gefährlich werden kann, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Das sind zunächst einmal die offensichtlichen Faktoren: das Lebensalter und der Zustand des Immunsystems. Auch ein banaler Magen-Darm-Infekt kann gefährlich werden, wenn er im Säuglingsalter auftritt und den Körper *dehydriert*, ihm also per Erbrechen oder Durchfall Wasser entzieht.

Auch im hohen Lebensalter kann ein solcher Infekt gefährlich werden, wenn das Immunsystem schwach ist und der Betroffene nicht genug trinkt.

Allerdings gibt es noch weitere Faktoren, die so etwas Simples wie eine banale Erkältung oder einen Schnupfen zu einer wahren, tickenden Zeitbombe machen können. Leider ist sich die Medizin dieser Einflussgrößen nicht bewusst.

Selbst ein banaler Infekt kann unangenehm oder langfristig sogar gefährlich werden, wenn er auf eine durch Medikamente veränderte oder zerstörte Darmflora trifft. Es ist nicht nur keine gute Idee, eine simple Erkältung mit Antibiotika zu behandeln. Nein, auch eine Erkältung, die recht bald *nach* einer Behandlung mit Antibiotika auftritt, hat andere Konsequenzen als eine eben solche, die auf eine (relativ) gesunde Darmflora trifft.

Wenn das unspezifische Immunsystem nicht optimal aufgestellt ist, kann unter den verschiedenen Einflüssen unserer modernen Lebensweise eine Erkältung nicht vollständig bereinigt werden. Es verbleiben sozusagen „Reste“ im Körper, die die Gesundheit langfristig beeinträchtigen können. Das trifft im Prinzip auf *alle* Viruserkrankungen und natürlich auch auf bakterielle und parasitäre Infektionen zu.

Man beobachtet dies naturgemäß viel häufiger bei so genannten „langfristig-Virus-Infektionen“, etwa mit Epstein-Barr, Cytomegalie, Herpes, HPV und anderen Viren, die über einen langen Zeitraum im Körper verbleiben.

Aber auch Viren, die einen simplen grippalen Infekt auslösen, können eine „Langfrist-Wirkung“ haben. Hierbleiben ausgerechnet normalerweise „gesunde“ Sportler nicht verschont. Man hört bzw. liest immer wieder von Joggern, die während eines Laufs eine Herzattacke bekommen oder sich eine Herzmuskelentzündung einhandeln. Ein latenter Virusinfekt ist eine mögliche Ursache<sub>2</sub>.

Es kann tatsächlich sein, dass ein Virusinfekt nicht vollständig bereinigt ist und durch den zusätzlichen Faktor Stress (durch Ausdauersport gegeben!) und die damit verbundene vorübergehende Unterdrückung des Immunsystems die verbleibenden Viren oder deren Stoffwechselgifte den Herzmuskel attackieren. Das darf man sich natürlich nicht so vorstellen, dass diese aktiv über den Herzmuskel herfallen. Die Gifte blockieren vielmehr den Atmungs- und Energiestoffwechsel der Zellen, die zusätzliche Belastung tut das übrige. Es kommt zu einer Entzündung.

Aus umweltmedizinischer Sicht gibt es noch einen weiteren belastenden Faktor selbst banaler Virusinfekte:

ein vom Immunsystem nicht vollständig bereinigter Virusinfekt - beispielsweise durch Medikamenteneinnahme, welche das Fieber senkt und Symptome unterdrückt (Aspirin, Paracetamol etc.) - kann in der Langfrist durch oxidativen Stress auf sich aufmerksam machen, der zu einer vegetativen Erschöpfung mit möglicher, chronischer Entzündung führt.

Die Betroffenen entwickeln klassischer Weise Symptome eines chronischen Erschöpfungssyndroms oder, wenn es etwas weniger schlimm kommt, eines Burnout-Syndroms ohne nennenswerte immunologische Kennzeichen wie geschwollene Lymphknoten und leicht erhöhte Temperatur. Für einen Therapeuten ohne ausreichende Erkenntnisse auf diesem Gebiet ist es kaum möglich, diese Symptome auf ein bestimmtes Ereignis zurückzufolgen. Die Behandlung erfolgt dann auch „nur“ symptomatisch, beispielsweise mit Vitaminpräparaten.

Im Extremfall können sich solche Symptome nicht nur im vegetativen Nervensystem zeigen, sondern auch in bestimmten Organbereichen. So bekomme ich beispielsweise öfters berichtet, dass sich Symptome von Reizdarm, Reizmagen oder Reizblase durch einen Infekt verstärkt haben<sub>3</sub>.

Unter den gegebenen Umständen (der Zivilisation) sollte man das destruktive Potenzial selbst eines banalen Virusinfekts also nicht unterschätzen. Aus umweltmedizinischer Sicht sind diese Komplikationen auf eine (wie auch immer geartete) *Unterdrückung der Symptome* zurückzuführen.

Diese Unterdrückung kann vom Menschen entweder bewusst durch genannte Medikamente herbeigeführt werden oder sich aber aufgrund bestimmter Lebensstilfaktoren einstellen.

Sport zu unpassenden Zeiten ist einer dieser Faktoren. Aber auch alle möglichen Probleme unserer modernen Lebensweise wie langes Sitzen, langer Aufenthalt in abgeschlossenen Räumen, biologische oder chemische Belastungen, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und zu wenig Sonnenlicht sowie technische Strahlung können die Lebensäußerungen eines akuten Infekts unter Umständen unterdrücken.

Einmal mehr ist an dieser Stelle *Stress* das Zauberwort. Langfristiger Stress bewirkt eine Verstärkung der Ausschüttung des Hormons Kortisol. Dieses wiederum unterdrückt das Immunsystem und Entzündungen. Die Entzündung ist ja gerade die *natürliche* und demzufolge auch *richtige* Reaktion des Organismus auf eine Infektion. Dämpfen oder stoppen wir diese Reaktionen, müssen wir damit rechnen, dass der Infekt nicht vollständig bereinigt wird - ähnlich wie bei einem Wohnungsputz, der mittendrin abgebrochen wird. Die Wohnung ist dann immer noch schmutzig. Dieser „Schmutz“ belastet im ganzheitlich-naturheilkundlichen Sinne den Stoffwechsel.

Aus Sicht der Naturheilkunde ist die Vorgehensweise der bewussten oder unbewussten Unterdrückung von (normalerweise harmlosen) Infekten der entscheidende Faktor, der diese gefährlich macht. Viele diffuse, aber dennoch chronische Gesundheitsprobleme beruhen wahrscheinlich auf solchen unterdrückten Infekten.



## **Wieso haben „Saunagänger“ und „Sportler“ weniger Infekte als ihre un-sportlichen Zeitgenossen?**

Hier scheint sich ein Paradoxon aufzutun: wir haben gerade gelernt, dass die Symptome eines Infekts eigentlich ein gutes Zeichen dafür sind, dass das Immunsystem funktioniert - und dass wir dieses Symptome keinesfalls unterdrücken sollten.

Es stellt sich natürlich die Frage: welche Symptome einer Erkältung „gut“ sind - wieso leiden dann sportliche Personen, solche, die regelmäßig in die Sauna gehen und solche, die sich gesund ernähren viel weniger an Erkältungen als ihre weniger fiten Zeitgenossen?

Nun, denken wir zurück an den „Hausputz“. Es gibt immer einen Zeitpunkt, ab dem Sie den Hausputz nicht mehr aufschieben können und er sozusagen eine Pflicht ist. Man könnte auch sagen: „unfreiwillig“. Man kann das Haus allerdings schon vorher reinigen, sozusagen freiwillig.

Und genau das geschieht bei Sport, Sauna und mit gesunder Ernährung. Die Ausscheidungsfunktionen werden nämlich angeregt. Eine natürliche, wenig verarbeitete und ballaststoffreiche Ernährung regt den Darm an, was wiederum der Leber und der Lymphe bei der Entgiftung hilft. Durch Sport kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Gewebes und damit der Zellen, was ebenfalls der Entgiftung und den Säure-Base-Haushalt zugutekommt.

Und dann ist da nicht zuletzt der *Schweiß*. Schwitzen ist eine Ausscheidung, die den Körper nach ganzheitlicher Auffassung reinigt und entgiftet.

Inzwischen wird diese naturheilkundliche Annahme durch solide Studien unterstützt<sup>4</sup>.

Sport, gesunde Ernährung und Praktiken wie Sauna halten also nicht nur in einem landläufigen Sinne „fit“, sondern unterstützen den Körper auch bei der Entgiftung. Dazu kommt noch ein weiterer Faktor: die Entspannung.

Sport, Sauna und eine enzymreiche, vitalstoffreiche Kost fördern die Aktivität des Parasympathikus. Dabei handelt es sich um einen Nerv, der Teil des autonomen Nervensystems ist. Er fördert die Entspannung. Er fördert allerdings auch das Immunsystem und die Entgiftung. Da wir es in der heutigen Zeit aus vielen verschiedenen Gründen mit seinem direkten Gegenspieler, dem Sympathikus, zu tun haben, wirken Aktivitäten wie Sport und Sauna ausgleichend. Das autonome Nervensystem ist in Harmonie. Dadurch findet immer eine vernünftige Entgiftungsarbeit im Körper statt. Kommt es einmal zu einem Infekt, ist das Immunsystem wohl koordiniert. Die Symptome treten entweder in milderer Form oder überhaupt nicht in Erscheinung.

Daraus sollte man nicht die falschen Schlüsse ziehen. Denn wie gesagt: wenn eine „Reinigung“ über Erkältungssymptome im Sinne eines Katarrhs stattfindet, dann ist dies auf jeden Fall positiv zu sehen. Denn in diesem Fall ist die Reinigung tatsächlich auch in einem ganzheitlichen Sinne notwendig.

Vor ein paar Jahren hat es ein erfahrener Kollege auf einer Fortbildung mal so (drastisch) formuliert: „einem Großteil der deutschen Bevölkerung täte es mal ganz gut, wenn Sie mal eine Woche lang Durchfall hätten!“

Mit einem Funken gesunden Menschenverstand müssen wir daher davon ausgehen, dass es besser ist, den Körper sozusagen freiwillig nicht nur außen, sondern auch innen und am besten regelmäßig zu reinigen. Menschen, die eine gesunde Lebensweise pflegen, tun dies täglich: Sie trainieren, Regen durch aktives Schwitzen ihre Ausscheidungen an und erhöhen die Sauerstoffzufuhr zu ihrem Organismus. Sie ernähren sich natürlich, helfen so dem Darm und damit indirekt auch den großen Entgiftungsorganen Leber, Niere und Lymphe.

Wer auf diese Weise von seinem Immunsystem gut aufgestellt ist, hat es oft nicht nötig, sich über eine Erkältung oder einen anderen banalen Infekt „unfreiwillig“ zu reinigen.

### **Wieso haben Kinder mehr Infekte als Erwachsene?**

Die moderne, wissenschaftliche Medizin weiß inzwischen: banale Infekte sind so etwas Ähnliches wie Manöver des Immunsystems. Sie werden auch als Training für das Immunsystem aufgefasst. Vor diesem mittlerweile als erwiesen geltenden Hintergrund ist es nur zu verständlich, dass gerade Kleinkinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren am häufigsten Infekte bekommen. Es ist das klassische Kindergartenalter mit der ebenso klassischen „Rotznase“.

Diese scheinbare Infektanfälligkeit ist nichts Schlimmes. Zehn Infekte pro Jahr werden bei einem Kleinkind als normal angesehen. Auch harmlose Kinderkrankheiten wie z.B. die nicht impfbaren Ringelröteln zählen zu diesen banalen Infekten. Problematisch ist dabei rein gar nichts.

Dies gilt jedenfalls, solange der Darm in Ordnung ist und solange die erwähnten Infekte nicht etwa mit Antibiotika behandelt werden, in der „wohlmeinenden“ Auffassung, das kindliche Immunsystem vor einem bakteriellen Folgeinfekt zu schützen. Meine Beobachtung in der Naturheilpraxis zeigt, dass damit erst viele Probleme beginnen:

Die Darmflora ist durch den Antibiotikaeinsatz kompromittiert und das darmspezifische Immunsystem wird geschwächt. So beginnen Leidensgeschichten, die jeder menschlichen Beschreibung spotten.

Man sollte gerade bei Kindern bestehende Infekte niemals unterdrücken, solange zum Beispiel Fieber nicht ernsthaft an die Substanz geht. Selbst bei hohem Fieber mit über 39 °C sollte man mit natürlichen Mitteln wie beispielsweise Wadenwickeln versuchen, ein weiteres Ansteigen der Temperatur zu verhindern. Der Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika oder symptomatischen Mitteln wie Paracetamol ist auf einen wirklich heftigen Verlauf zu beschränken.

An dieser Stelle kommt zwangsläufig auch das Thema Impfen in die Diskussion. Ich möchte mich gar nicht so sehr in die Kontroversen zwischen Schulmedizin und Alternativmedizin einklinken, sondern vielmehr eine Beobachtung mitteilen, die ich über die Jahre gemacht habe:

Ich habe das Gefühl, dass eine Impfung im Falle eines latenten Infekts problematisch werden kann. Das bedeutet, dass bei dem Kind ein Infekt bereits vorhanden ist, aber noch nicht durch Symptome auf sich aufmerksam macht. Umsichtige Ärzte wissen, dass man während eines Infekts nicht impfen sollte.

Aber wie kann man sicher wissen, dass sich bei einem kleinen Kind gerade nicht ein Infekt anbahnt? Abseits der bekannten „Impfdiskussionen“ um den Sinn von Mehrfachimpfungen, möglicherweise bedenklichen Zusatzstoffen etc. ist dies sicherlich ein weiteres schwieriges und heikles Thema in Bezug auf die Gesundheit des Immunsystems eines Kindes.

Wenn alles gut läuft, lässt die Häufigkeit von Infekten ab der Einschulung nach. Etwa mit dem zwölften Lebensjahr nimmt diese Häufigkeit in aller Regel weiter ab. Dieses Alter markiert einen Wendepunkt: die Thymusdrüse, wichtig für die Differenzierung der T-Lymphozyten, erreicht mit dem zwölften Lebensjahr ihre maximale Größe. Danach verkleinert Sie sich langsam, aber sicher. Der „Trainingszeitraum“ für das Immunsystem ist damit beendet.

Ich habe öfter beobachtet, dass gerade zu diesem Alter oft ein Wechsel bestimmter immunologischer Muster bei den Jugendlichen stattfindet: Allergien beginnen oder enden etwa mit dem zwölften oder 13. Lebensjahr, es stellen sich Bauchbeschwerden ein oder sie verschwinden, auf jeden Fall findet in dieser Phase häufig eine Veränderung immunologischer Muster statt. Sehr oft zeigen sich diese Veränderungen bei Kindern bzw. Jugendlichen mit einer problematischen, immunologischen Vorgeschichte, beispielsweise erwähnte Antibiotikabelastung.

Ab einem fortgeschrittenen Lebensalter neigen die meisten Erwachsenen nur noch selten zu Erkältungen. Ab dem ca. 45. Lebensjahr sind es meist ein bis zwei banale Infekte pro Jahr.

Aus meiner bisherigen Beobachtung kann ich sagen, dass das völlige Fehlen von In-

fekten eher ein Grund zur Sorge ist als ein Grund, sich über ein besonders gut trainiertes Immunsystem zu freuen. Vor allem dann, wenn die Betroffenen keine sonderlich gesunde Lebensweise pflegen, zeigt ein völliges Fehlen banaler Infekte eher ein Problem im Immunsystem an als eine besonders robuste Konstitution. Darauf komme ich gleich zurück.

Ich hatte mal vor Jahren anlässlich eines Tags der offenen Tür eine gesamte Selbsthilfegruppe nach Brustkrebs in meiner Praxis. Wissen Sie, was die acht oder neun älteren Damen alle gemeinsam hatten? Sie zeichneten sich alle, und zwar ausnahmslos, durch die völlige Abwesenheit banaler Infekte über ein Lebensjahrzehnt hin aus!

Dass die Anzahl von Erkältungen und Infekten mit dem Alter abnimmt, ist angesichts der Entwicklung unseres Immunsystems nichts Ungewöhnliches. Wenn man aber trotz eher ungesunder Lebensweise *keine* Infekte bzw. Erkältungen (mehr) bekommt, sollte man sich dringend über die Anregung einer gesunden Ausscheidungsfunktion Gedanken machen!

### **Warum langfristiger, chronischer Stress die Entwicklung von Infekten eher hemmt**

Gar keine Infekte - ist das gesund? Als ich noch ein „Anfänger“ war, stellte sich mir diese Frage gar nicht. Menschen die - vor allen Dingen beruflich - ungewöhnlich aktiv sind, sind oft stolz auf ihr „Bomben-Immunsystem“. Diese Individuen ziehen sich „niemals“ eine Erkältung oder einen banalen Infekt zu.

Das mit dem wunderbar funktionierenden Immunsystem könnte allerdings ein gewaltiger Trugschluss sein...

Mittlerweile drei Generationen von Medizinern setzen zu Entzündungshemmung das Medikament Kortison ein - in verschiedenen Variationen, wie es sich versteht. Da ich sehr oft mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen zu tun habe, stelle ich zwar fest, dass Kortison ein wenig aus der Mode gekommen ist. Aber bei der Therapie eines akuten Aufflommens einer chronischen Entzündung im Körper sind Kortisonpräparate nach wie vor die erste Wahl. Kortison ist also eine *entzündungshemmende* Substanz. Außerdem unterdrückt sie das Immunsystem.

Kortison (oder vielmehr Kortisol, Kortison ist die inaktive Form) ist ein Hormon, das vom Körper bei längerfristiger Stressbelastung ausgeschüttet wird. Bei akutem, kurz andauerndem Stress schüttelt der Organismus die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Dauert der Stress länger an, ist das Kortisol an der Reihe.

Kortisol macht wach und verleiht Ausdauer. Es reduziert das Schlafbedürfnis. Langfristig hat es allerdings auch einige unangenehme Eigenschaften: so wird das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und andere chronisch-degenerative Krankheiten erhöht. Vor allen Dingen: *unter Kortisol-Einfluss kommt es selten oder nie zu akuten Entzündungserscheinungen.*

Kennen Sie das „Manager-Syndrom“? Jahrelang ein Leben auf der Überholspur: Leistung, Leistung und noch mehr Leistung. Niemals krank werden! Und dann, irgendwann nach vielen Jahren passiert dann das Unvermeidliche: „Selbstständige werden nicht krank. Selbstständige fallen einfach irgendwann um!“ Menschen, die viele Jahre lang unter Stress standen, haben irgendwann „urplötzlich“ eine schwere,

chronische Krankheit, nachdem sie ihren Körper gar nicht bemerkt haben. Das ist ein typisches Syndrom unserer Zeit - und ein untrügliches Zeichen dafür, dass es eben doch besser ist, wenigstens ab und zu den Körper über eine Erkältung bzw. einen banalen Infekt zu „reinigen“.

Man kann diese Reinigung natürlich auch aktiv vornehmen, wie bereits geschildert. Die zentrale Erkenntnis ist allerdings einmal mehr:

*Falls Sie langfristig unter Stress stehen sollten und viele Monate lang, eventuell sogar jahrelang den Körper „nicht spüren sollten“, bemühen Sie sich um eine aktive Reinigung: über Ernährung, Bewegung und hilfreiche Maßnahmen wie beispielsweise regelmäßiges Saunieren. Sie sollten dabei Ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots immer wieder auffüllen, um gegen den Stress gewappnet zu sein. Dann haben Sie die Chance, trotz chronischen Stresses langfristig gesund zu bleiben!*

### **Was Ihre Infektanfälligkeit über Ihre Gesundheit aussagt**

Ist eine gelegentliche Erkältung „gesund“? Ja, sicher ist sie das! Es ist jedenfalls gesünder, als ständig unter Stress zu stehen und seinen Körper jahrelang nichts zu spüren. Ist es gesund, quasi „von einer Erkältung in die andere zu schlittern“? Nein, sicherlich nicht! Die gesunde Mitte ist also auch hier - genau wie bei der Ernährung und bei sportlichen Aktivitäten - tatsächlich der Idealzustand. Wie bereits gesagt, sind Symptome einer Erkältung ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Körper mit Erregern und sonstigen Stoffwechselgiften auseinandersetzt. Was aber passiert, wenn Sie dauernd solche Symptome haben?

Die chronische Dauererkältung oder die Erkältung über den großen Teil des Jahres hinweg lässt im Prinzip zwei Möglichkeiten offen:

- Ihr Immunsystem reagiert absolut überempfindlich auf die Belastungen des Alltags.
- Sie leiden unter bestimmten Umweltbelastungen, Schadstoffen oder einer chronischen Infektion, die das Immunsystem permanent in Anspruch nehmen.

Hinter *der ersten Möglichkeit* steckt oft eine so genannte „vegetative Erschöpfung“. Viele Menschen vermuten hinter dem Begriff „vegetativ“ oft etwas „psychisches“. Das ist aber falsch. Das vegetative Nervensystem ist Teil Ihres Körpers und kann genauso wie viele andere Organe mit der Zeit „erschöpfen“.

Betroffene merken das daran, dass sie ständig müde sind, zu Kopfschmerzen neigen, sich schlecht konzentrieren können und öfter unter einer depressiven Verstimmung zu leiden haben - und daran, dass sie das Gefühl haben, „dauerhaft an einem Infekt zu leiden“. Das ist ein gar nicht untypisches Symptom unserer modernen Zeit und hat mit der Psyche bzw. der Seele kaum etwas zu tun. Die Beschwerden stellen sich unabhängig von eventuell bestehenden äußeren Problemen ein.

Hinter der zweiten Möglichkeit steht die Tatsache, dass der Organismus sich ständig gegen eine subtile, aber vorhandene Dauerbelastung wehrt und die Ausscheidungsfunktionen ständig stärker sind als normal: die Nase läuft ständig, es kommt zu Husten und Reizung der Nebenhöhlen.

Oft gehen die Beschwerden einer „chronischen“ Erkältung auch von Zähnen bzw. Nasennebenhöhlen aus. Es ist jedenfalls permanent eine gewisse Belastung da, welche die Schleimhäute dazu zwingt, die Schleusen mehr oder weniger dauerhaft offen zu halten. Oft hängt der chronische Schnupfen mit einer veränderten Schilddrüsentätigkeit oder anderen hormonellen Veränderungen zusammen, ebenfalls sehr häufig ist eine notorische Belastung der Schleimhäute durch reizende Chemikalien: Reinigungsmittel, Desinfektionsmittel, Farben, Lacke, Lösungsmittel, Kraftstoffe, Teer, Kosmetika (Haarspray etc.).

Diese Substanzen reizen nicht nur die Schleimhäute, sondern schwächen indirekt auch das Immunsystem. Der Körper wehrt sich, so gut er kann. Auch hier gilt: bei den oben beschriebenen Belastungen sollte man die Symptome einer Erkältung bzw. eines Schnupfen keinesfalls unterdrücken. Der Körper möchte sich im Sinne des „Kattarrhs“ reinigen. Wird diese Reinigung unterbrochen, kann es langfristig zu schwer wiegenden Problemen kommen.

Zusammengefasst ist es weder, wenn man jahrelang keine Erkältung oder keinen banalen Infekt bekommt, noch ist es günstig, wenn man quasi von einer Erkältung in die nächste zu schlittern scheint. Beides sind - wenn auch entgegengesetzte - Zeichen, dass der Körper belastet ist. Man spricht nicht umsonst von der *gesunden Mitte!*

### **Was können Infekte für einen langfristigen Effekt auf Ihre Gesundheit haben?**

In der Kindheit spricht man von einem „Training des Immunsystems“. Das ist teilweise richtig. Aber es ist trotzdem nur die halbe Wahrheit.

Gerade unsere moderne Lebensweise birgt einige ungewohnte Änderungen gegenüber dem Lebensstil, den Menschen vor hundert Jahren gepflegt haben. Zu keiner Zeit der Weltgeschichte hat sich unser Leben so stark verändert wie in den letzten 50 Jahren. Das hat natürlich Vorteile, aber auch Nachteile - und diese Nachteile sind nicht so offensichtlich.

In der Schulmedizin wird diese Sichtweise abgelehnt. Wir in der Naturheilkunde sehen dies so: wenn der Körper seine Ausscheidungen verstärkt - ob das nun Urin, Schweiß, Stuhlgang oder eine laufende Nase ist - versucht er, sich von einer Belastung zu befreien. Eine harmlose, akute Vergiftung geht mit ähnlichen Symptomen her wie ein grippaler Infekt. Daher können wir auch bei Letzterem von einer Art von Vergiftung sprechen bzw. - und das ist viel wichtiger! - von einem *Versuch des Körpers, sich zu entgiften*.

Es ist normal eine bekannte Tatsache, dass die Zeichen unserer modernen Lebensweise wie langes Sitzen, elektromagnetische Strahlung, Zivilisationskost und natürlich die ganzen biologischen und chemischen Belastungen, die permanent auf uns einwirken, unseren Stoffwechsel nicht gerade günstig beeinflussen.

Wenn Sie also einen Infekt haben, sollten Sie dies keinesfalls als ein Zeichen von Schwäche Ihres Körpers sehen. Sehen Sie eine Erkältung, einen Schnupfen oder sonst einen banalen Infekt viel mehr als den Versuch einer Reinigung an, die Sie vor Schlimmerem bewahrt. Ähnlich wie ein Haus- bzw. Wohnungsputz den Wohlfühlfaktor eher unterstützt, sollten Sie in einem Infekt eine langfristige Gesundheitsvorsorge Ihres Organismus sehen.

Ein lebendiges System wie unser Stoffwechsel ist sehr sensibel gegenüber allen möglichen Umwelteinflüssen, von Stress bis Coca-Cola. Andererseits hat unser Stoffwechsel sehr viele Regulationsmechanismen zur Verfügung, um über einen langen Zeitraum mit den Belastungen unserer modernen Umwelt und Lebensweise fertig zu werden. Der akute Infekt ist nur eine von mehreren Möglichkeiten. Seine „Wirkung“ geht weit über das simple Bekämpfen von Viren hinaus. Denken Sie noch einmal an das schöne Wort Katarrh, aus dem griechischen für Reinigung. Die äußere sowie innere Reinigung waren in vielen alten Kulturen noch fest verankert. Ein Beispiel sind die Fasten Traditionen alter Kulturen. In unserer modernen Zeit wird die äußere Reinigung fast überbetont, während die innere Reinigung ein wenig zu kurz kommt. Die Erkältung bzw. der akute, banale Infekt springen quasi in die Lücke und tun das für uns, was wir selbst vernachlässigen.

Eine möglichst natürliche Lebensweise, viel Bewegung und Entspannung lassen Infekte seltener werden - aber eben nicht nur, weil „das Immunsystem stärker wird“, sondern auch, weil wir uns in diesem Fall aktiv um eine Reinigung des Organismus und des Stoffwechsels bemühen. Also sind Aktivitäten wie Saunabaden, Fasten, viel Bewegung, Entspannung und natürliche Ernährung nicht (nur) Partner im „Kampf gegen die Viren“, sondern stehen für eine aktive Reinigung und Gesunderhaltung!



## Quellen und Referenzen:

- 1: <http://www.spiegel.de/auf/spiegel/a-724935.html>
- 2: <http://www.ruhr-uni-bochum.de/mh-lehre/lehre/vorlesungen/myokarditis.pdf>
- 3: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2721231/>
- 4: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21057782>