

Gesund durch den Winter

*Ist es eine Frage des Zufalls, ob ich den Winter ohne Erkältungskrankheiten überstehe?
Ist es einfach Glück, wenn bakterielle Invasionen an mir vorüber ziehen?
Werden die Grippeviren mich diesmal verschonen?*

Anleitungen, um sicher Erkältungskrankheiten zu bekommen.

Es ist wohl keine neue, elementare Erkenntnis, dass gewisse Erkrankungen zu bestimmten Jahreszeiten gehäuft auftreten.

Grippe, grippale Infekte, verschiedenste Formen von Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten, Mittelohrentzündungen, Schnupfen, Nasennebenhöhlenerkrankungen, Halsentzündungen, Scharlach, Anginen, Kehlkopfkatarrhe, Lungenentzündungen, Katarrhe der Harnwege und eine Reihe weiterer Erkrankungen ereignen sich vorwiegend zur kalten Jahreszeit.

Die Begriffe Erkältung, Unterkühlung und Erkältungskrankheit werden oft durcheinander gebracht.

Zur Klarstellung: Erkältung und Unterkühlung ist der physikalische Vorgang, die Kälteeinwirkung auf den Körper. Erst auf die Erkältung oder die Unterkühlung durch Wind, Nässe, Nebel, Kaltwetter, sehr tiefe Raumtemperatur und Mangel an ausreichender Kleidung folgt die Krankheit, die wir Erkältungskrankheit nennen. Die häufig zu hörende Aussage, der Arzt hat bei mir eine Erkältung festgestellt, kann nicht richtig sein. Denn er hat durch den Patienten nur erfahren, dass dieser nach einer Unterkühlung an bestimmten Symptomen erkrankt ist.

Wie sich erkälten?

Führt jede Art der Unterkühlung schon zu einer Erkältungskrankheit, oder sind es besondere Umstände, die es begünstigen, an einer dieser unangenehmen Erkältungsleiden zu erkranken?

Die Durchnässung mit und ohne Bewegung

Der sicherste Weg, sich eine Erkältungskrankheit zu holen, ist die Durchnässung.

Auf dem Weg zu einer Veranstaltung am Abend, einem Theaterbesuch, herrscht noch mildes Wetter, beim Weg nach Hause aber werden wir überrascht. Es hat frisch geschneit und wir haben einen längeren Fußweg. Schuhe und Socken sind feucht geworden. Wenn wir jetzt zu Hause nicht sofort warme Socken anziehen und außerdem nicht bald zu Bett gehen, dann handeln wir uns einer dieser Erkrankungen ein, in sehr vielen Fällen Symptome im Bereich der Harnwege.

Ein weiteres Beispiel: Wir machen eine Wanderung, der Himmel ist klar, es scheint die Sonne. Unerwartet schnell ändert sich das Wetter, Wolken ziehen auf und schon regnet es in Strömen. Bald ist unser Gewand durchnässt. Nach wenigen Minuten hört es wieder auf zu regnen. Wir setzen unsere Wanderung fort, es wird uns wieder warm, das Gewand wird wieder trocken, da uns ja durch das Marschieren warm wird. Keiner von uns wird in der Folge auch im geringsten Maße krank werden. –

Eine Woche später sind wir wieder unterwegs zu einer neuerlichen Bergwanderung. Es zieht wieder Regenwetter auf. Wir werden wieder bis auf die Haut nass. Aber diesmal hält der Regen an. Wir suchen Unterschlupf in einer leer stehenden Hütte. Eine ganze Stunde warten wir untätig, bis uns Freunde mit ihrem Geländewagen abholen. Schon wenig später beginnt beim ersten ein Schnupfen, ein anderer beginnt zu husten und am nächsten Tag liegen einige von uns mit einer eitrigen Halsentzündung im Bett. Hier sind also Durchnässung und Mangel an Bewegung zusammen gekommen und wir haben eine schwere Unterkühlung erlitten und sind deswegen in der Folge ernst erkrankt.

Eine sehr häufige Möglichkeit, eine Erkältungskrankheit sicher zu bekommen, ist es, am Abend ein längeres Vollbad zu nehmen. Dies ist besonders bei Eltern und Kindern beliebt geworden. Im Augenblick wird das eher zu warme Wasser in der kalten Jahreszeit als angenehme Erwärmung empfunden. Der Körper selbst reagiert auf diese Wärmeeinwirkung aber mit Maßnahmen gegen die auf ihn einwirkende Hitze. Deswegen kommt es oft im Anschluss an das warme Bad zu einer mehr oder weniger starken Schweißbildung. Wer also nach einem solchen warmen Bad nicht gleich zu Bett geht, sondern danach ohne Bewegung noch länger wach bleibt, erfährt eine Durchnässung und wird allmählich mehr und mehr auskühlen. Auch die beliebten langen Duschen abends, mit der Absicht sich zu „relaxen“ oder sich zu erwärmen, führen häufig zu hartnäckigen Erkrankungen.

Die Bewegung

Verrichten wir in kalter Umgebung körperliche Arbeiten, wird es nicht so leicht vorkommen, dass es zu Schnupfen, Husten etc. kommt. Sitzen wir aber bei einem Vortrag oder beim Computer, dann spüren wir gleich, dass sich ein Kältegefühl einschleicht. Ist das Krankheitsgefühl noch nicht so richtig stark geworden, genügt es meistens, sich durch körperliche Bewegung, Gehen oder eine anstrengende Arbeit, zu erwärmen. So lässt sich ein Ausbreiten einer drohenden Erkältungskrankheit noch rechtzeitig abfangen.

Der Abend

Eine ganz besondere Rolle spielt der Zeitpunkt, wann eine Unterkühlung erfolgt. Vom Morgen bis zu Mittag steigt die Körpertemperatur leicht an, geht dann ab Nachmittag allmählich zurück und erreicht die tiefste Temperatur um Mitternacht bis zum frühen Morgen. Im Freien verläuft diese Temperaturkurve ähnlich. Tagsüber steigen die Temperaturen an und am Abend bis zum Morgen sinken sie wieder ab.

Auch die Heizungen sind vielfach ungefähr so eingerichtet. Oft ist die Heizung so eingestellt, dass die Zentralheizung um 22 Uhr absinkt. Dann meinen wir oft, wir gehen schon bald zu Bett, aber es wird dann doch noch später. Gerade bei solchen Gelegenheiten liefern wir uns Erkältungen aus.

Weil wir im Allgemeinen gegen Abend weniger Bewegung machen, sind Unterkühlungen wesentlich gefährlicher, weil wir uns nicht mehr erwärmen. Es ist sogar so, dass die häufigsten Erkältungskrankheiten Folge von Unterkühlungen am Abend sind. Eine Unterkühlung am Morgen oder am Abend ist dagegen weniger gefährlich, weil wir uns tagsüber mehrere Male wieder erwärmen.

Ansteckung oder Erkältung?

Eine Familie, Vater, Mutter und drei Kinder freuen sich anlässlich eines Geburtstages auf einen Besuch in einer Therme. Es ist November.

Die Therme ist mit dem Auto in zwei Stunden erreicht. Da es diesmal besonders lustig ist, überreden die jüngsten Kinder noch eine weitere Stunde in dieser angenehmen Oase der Wärme zu bleiben. Draußen ist es ja so unfreundlich und kalt. Auf der Fahrt nach Hause schlafen die Kinder erschöpft ein. Die drei Stunden Aufenthalt in der sehr warmen Umgebung zeigen auch ihre Nachwirkung. Die Kinder kommen zum Schwitzen während sie schlafen und beim Aussteigen ist ihnen zum frösteln und kalt. Beim Wegfahren hatte einer das Fenster im Vorzimmer offen gelassen. In der Wohnung ist es jetzt gar nicht warm und es dauert, bis es wieder warm wird.

Einer beginnt zu niesen, der andere fröstelt und eine dritter beginnt zu husten. Noch in der Nacht kommt das jüngste Kind und hat hohes Fieber. Am nächsten Tag haben wir drei Kinder, die um die Wette husten. „Wären wir doch daheim geblieben, dann wären wir in der Therme nicht angesteckt worden.“ Einer von den dreien erinnert sich ganz genau an eine Frau, die in der Therme öfters gehustet hat.

Ob nun diese Frau wirklich eines der Kinder und dieses wiederum die beiden andern Kinder angesteckt haben, lässt sich nur behaupten. Sicher ist aber, dass alle drei sich zu lange in einer heißen und feuchten Umgebung aufgehalten hatten. Auch waren die kleinen Patienten durchnässt und hatten sich in der zu kalten Wohnung unterkühlt. Solche ähnlich verlaufende Geschichten einer klassischen Erkältung ereignen sich regelmäßig, ja sie sind die häufigsten Ursachen von Erkältungskrankheiten. Ereignen sich diese Unterkühlungen während der kalten Jahreszeit, dann genügt eine weitere Unterkühlung am nächsten oder an den folgenden Tagen, dann kommt es zu den verschiedensten Formen der Erkältungskrankheiten.

Menschen, die sich mit dem Ursachen der Erkältungskrankheiten wenig beschäftigen, sind geneigt, solche Krankheiten als Folge einer Ansteckung zu verstehen. Soll ein fehlerhaftes Verhalten die Krankheit verursacht haben? Hätten wir die Grippe vermeiden können? Bin vielleicht ich schuld, dass wir jetzt in der Familie drei Patienten haben? Da erscheint mir eine Ansteckung durch ein Virus oder Bakterium eher willkommen.

Die sanfte Abhärtung

Eine Antwort auf die Frage ob die meisten so genannten Infekte, wie Grippe, Diphtherie, Keuchhusten, Scharlach, Mittelohrentzündungen, Nebenhöhlenkatarrhe und so fort, die Folge von Ansteckung oder von Unterkühlungen sind, erhalten wir durch eine weitere Frage: Wer ist immer wieder erkältet?

Es ist doch eigenartig, dass in einer Familie oder im Kindergarten die einen Kinder fast nie erkranken, während wiederum andere so häufig an den aufgezählten Leiden erkranken.

Erst wenn die Eltern in ihrer Familie die Regeln der sanften Abhärtung kennen gelernt haben und natürlich die ganze Familie diese Regeln konsequent befolgt, dann verschwinden diese unnötigen gesundheitlichen Störungen. Der Einsatz von Antibiotika hat sich bei chronisch rezidivierenden (immer wieder Rückfälle) Katarrhen längst als nutzlos erwiesen. Ebenso wenig können Impfungen an diesem Übel etwas ändern. Im Gegenteil, eine Reihe von Erkrankungen, wie Mittelohrentzündungen, Bronchitis, Kehlkopfkatarrhe, treten erstmals als Folge dieser Impfungen auf.

Was hilft wirklich?

Die wenigen goldenen Regeln zur Erhaltung der Gesundheit gelten auch bei den Erkältungskrankheiten.

Die Ernährung soll vorwiegend pflanzlicher Herkunft sein. Tierische Nahrungsmittel im Verhältnis als Zuspeise, nicht umgekehrt. Zucker und Weißmehl als Aufputz für die Festtage, nicht als tägliches Nahrungsmittel. Als Getränk eignet sich am besten das reine Wasser. Dass Stillen in der ersten Zeit allen schlimmen Krankheiten vorbeugt, ist inzwischen unumstritten. Milch gehört zu den Nahrungsmitteln, die in den meisten Fällen mehr Probleme verursachen. Das Abendessen gehört schon am späten Nachmittag eingenommen. Dadurch wird der Schlaf viel erholsamer.

Die Kinder wie die Eltern gehören täglich einmal ins Freie. Einmal im Tag soll der Körper durch Bewegung warm geworden sein. Die Kleidung ist der Bewegungsfreudigkeit der Kinder anzupassen. Haube und Handschuhe sind außer bei stürmischem Wetter erst zu tragen, wenn der Schnee liegen bleibt.

Die Kinder gehören, wenn sie früh zur Schule oder in den Kindergarten gebracht werden müssen, früher ins Bett. Im Schlaf werden die Wärmereserven aufgebaut. Mangel an Schlaf fördert die Erkältungsbereitschaft.

Das Baden im Winter soll so kurz wie nötig und nur tagsüber geschehen, nach Möglichkeit sollen besonders empfindliche Kinder am Abend nicht einmal Kopf waschen. Eine frische Waschung des Oberkörpers täglich und jede Dusche kalt beenden, sorgen dafür, dass die Erkältungskrankheiten sich verabschieden.

Weder Antibiotika noch Impfungen sind in der Lage, die Infektanfälligkeit zu bessern. Die Vorstellung, dass geheimnisvolle, unsichtbare Viren und Bakterien durch die Lüfte fliegen und uns in boshafter Weise krank machen und wir uns damit gegenseitig anstecken, gehört in den Bereich der Gespenster, mit denen die Geschäftemacher aller Zeiten Erfolg hatten.

Ligist, 14. September, 2007

Dr. Johann Loibner

Arzt für Allgemeinmedizin