



#99

Warum Erkältungen entstehen – und was die meisten dabei falsch machen

Von trockener Heizungsluft bis High-Risk-Events: unsere Praxis-Hacks für Nase, Schlaf, Supplements & "jede Stunde zählt"

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max die Ursachen von Erkältungen und geben praxisnahe Tipps zur Prävention und Behandlung. Sie beleuchten, warum das Risiko im Winter steigt – unter anderem durch trockene Heizungsluft und weniger UV-Licht. Dabei erläutern sie die Rolle des angeborenen sowie des erworbenen Immunsystems und was man tun kann, wenn eine Erkältung bereits im Anflug ist.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Im Winter begünstigen trockene Heizungsluft und der Aufenthalt in Innenräumen Erkältungen, da die Schleimhäute austrocknen und Viren leichter eindringen können.
- 02 90% der Erkältungen sind viral bedingt, weshalb Antibiotika in der Regel wirkungslos sind.
- 03 Das Immunsystem bekämpft Viren in zwei Phasen: Zuerst reagiert das unspezifische, angeborene Immunsystem, danach das spezifische, erworbene Immunsystem, das Antikörper bildet.
- 04 Zur Prävention ist es entscheidend, die Schleimhäute feucht zu halten (viel trinken, Nasenspülungen) und die allgemeine Widerstandsfähigkeit zu stärken (ausreichend Schlaf, Stressreduktion, kein Alkohol).
- 05 Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung zählt jede Stunde: Maßnahmen wie Nasenspülungen und hochdosiertes Vitamin C können die Vermehrung der Viren eindämmen.
- 06 Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers und sollte nicht sofort mit Medikamenten unterdrückt werden, solange es nicht zu hoch wird.
- 07 Sport während einer Erkältung ist absolut tabu, da die Gefahr einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) besteht.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Warum das Erkältungsrisiko im Winter steigt

Mario und Max erklären, dass Viren zwar ganzjährig präsent sind, die Bedingungen im Winter aber Infektionen begünstigen. Trockene Heizungsluft trocknet die Schleimhäute in Mund und Nase aus, was sie zu einer leichteren Eintrittspforte für Viren macht. Zudem hält man sich mehr in Innenräumen auf und ist weniger dem UV-Licht der Sonne ausgesetzt, das Viren inaktivieren kann. Die allgemeine Resilienz ist im Sommer oft höher.

Die Rolle der Schleimhäute und des Immunsystems

Die meisten Infektionen erfolgen über Mund, Nase und Augen. Die Nasenschleimhaut bietet durch ihre Filterfunktion einen besseren Schutz als die Rachenschleimhaut. Eine Erkältung bricht aus, wenn Viren an Rezeptoren andocken und sich stark vermehren (virale Last). Das Immunsystem reagiert darauf in zwei Stufen: Zuerst bekämpfen unspezifische angeborene Abwehrmechanismen (z.B. natürliche Killerzellen)

die Eindringlinge. Danach wird das erworbene Immunsystem aktiv, das gezielt Antikörper gegen den spezifischen Virus entwickelt und so eine Immunität aufbaut.

Prävention: Schleimhäute und Lebensstil

Um Infekten vorzubeugen, ist es entscheidend, die Schleimhäute feucht und gesund zu halten. Ausreichend Trinken (Wasser, Tee) ist die Basis. Nasenspülungen mit Salzwasser befeuchten die Schleimhaut, reduzieren die Virenlast und können Schwellungen lindern. Spezielle Nasensprays mit Carragelose können einen mechanischen Schutzfilm bilden. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, wenig Alkohol und Stressmanagement stärkt die allgemeine Widerstandsfähigkeit.

Präventive Supplementierung

Ein Vitamin-D-Spiegel von über 40 ng/ml (idealerweise 60-80 ng/ml) ist wichtig für die Funktion des Immunsystems. Eine dauerhafte hochdosierte Einnahme von Vitamin C zur Prävention wird als nicht überzeugend bewertet, da der Körper es bei ausreichender Zufuhr über die Nahrung schnell wieder ausscheidet. Omega-3-Fettsäuren können die Entzündungsbalance im Körper positiv beeinflussen und so indirekt die Anfälligkeit für Infekte reduzieren.

Akutphase: "Jede Stunde zählt"

Sobald erste Symptome auftreten, ist schnelles Handeln gefragt, um die exponentielle Vermehrung der Viren zu bremsen. Nasenspülungen (2-3 Mal täglich) sind auch hier ein zentrales Werkzeug, um die Virenlast zu senken und Symptome zu lindern. Zusätzlich können hochdosierte Gaben von Vitamin C (z.B. 1-2 Gramm pro Stunde bis zur Verträglichkeitsgrenze), Zink-Lutschtabletten (insbesondere Zink-Acetat), Quercetin und NAC (N-Acetylcystein) die Virusreplikation hemmen und die Krankheitsdauer verkürzen.

Umgang mit Symptomen: Fieber und Sport

Fieber ist eine sinnvolle Reaktion des Körpers, um Viren zu bekämpfen, da viele Abwehrprozesse bei höherer Temperatur effizienter ablaufen. Fiebersenkende Mittel wie Ibuprofen oder Paracetamol sollten daher nur bei hohem Fieber (über 39°C bei Erwachsenen) oder starkem Unwohlsein eingesetzt werden. Sport während einer Erkältung ist extrem kontraproduktiv und gefährlich. Die körperliche Anstrengung kann dazu führen, dass Viren zum Herzen gelangen und eine potenziell lebensbedrohliche Herzmuskelentzündung verursachen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Halte deine Schleimhäute feucht, indem du ausreichend Wasser oder Tee trinkst und bei Bedarf Nasenspülungen mit Salzwasser durchführst.
- Stärke deine allgemeine Widerstandsfähigkeit durch ausreichend Schlaf, Stressreduktion und den Verzicht auf Alkohol, besonders in der Erkältungszeit.
- Achte auf einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel (über 40 ng/ml), um dein Immunsystem zu unterstützen. Lasse deinen Wert idealerweise messen.

- Beginne bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sofort mit Gegenmaßnahmen wie Nasenspülungen und der Einnahme von hochdosiertem Vitamin C, um die Virenvermehrung zu hemmen.
- Vermeide bei einer Erkältung unbedingt körperliche Anstrengung und Sport, um das Risiko einer Herzmuskelentzündung zu minimieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Vitamin D	Wichtiger Mikronährstoff für das Immunsystem. Ein Spiegel von über 40 ng/ml ist zur Prävention von Infekten empfehlenswert.
Vitamin C	In der Prävention bei ausgewogener Ernährung wenig wirksam. In der Akutphase einer Erkältung kann die hochdosierte Einnahme (mehrere Gramm über den Tag verteilt) die Virusreplikation hemmen.
Zink-Lutschtabletten	Können die Vermehrung von Viren lokal im Mund- und Rachenraum hemmen. Besonders potent soll Zink-Acetat sein.
Carragelose	Ein Polysaccharid, das in manchen Nasensprays enthalten ist. Es bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut und kann das Andocken von Viren erschweren.
Quercetin	Ein Pflanzenstoff mit antientzündlicher und antiviraler Wirkung, der in der Akutphase einer Erkältung unterstützen kann.
NAC (N-Acetylcystein)	Bekannt aus schleimlösenden Medikamenten (z.B. ACC akut). Kann in höheren Dosen (im Grammbereich) positive Effekte bei Infekten haben.
Myokarditis (Herzmuskelentzündung)	Eine ernste Gefahr bei Sport während eines Infekts. Viren können durch die erhöhte Herzleistung zum Herzmuskel gelangen und dort eine Entzündung mit potenziell bleibenden Schäden verursachen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.