

KARSTEN KRÜGER

GEBEN SIE BAKTERIEN UND VIREN KEINE CHANCE!

Mit einem starken Immunsystem
gesund durchs Leben



SCORPIO

Mit 6-Wochen-
Trainingsprogramm
für ein starkes
Immunsystem

bestimmten Lebensmitteln, die mögliche Allergierisiken bergen. So empfahlen einige Allergologen – besonders, wenn es eine familiäre Vorbelastung gab –, bereits in der Schwangerschaft Nahrungsmittel wie zum Beispiel Nüsse, Kuhmilch, Fisch oder Hühnerei zu meiden. Mittlerweile sind die Leitlinien der deutschen Allergologen verändert worden, denn Studien zeigten, dass ein früher Kontakt mit diesen Stoffen sogar positive Effekte hat, da Toleranzen erzeugt werden. Diese Veränderung kam unter anderem durch eine Studie mit über 600 Kindern zustande, von denen die Hälfte Erdnusspulver bekam, die andere nicht. Interessanterweise entwickelten deutlich mehr Kinder, die keine Erdnüsse bekamen, eine Erdnussallergie.

Auch Warzen entstehen durch Infektionen

Virusinfektionen sind nicht nur für Erkältungen und Influenza verantwortlich. Auch Warzen werden durch Viren ausgelöst. Sogenannte humane Papillomaviren (HPV) erzeugen gutartige Hautwucherungen, die sämtliche Körperstellen in unterschiedlichem Ausmaß befallen können. Häufig sind Warzen als Veränderungen der Haut im Bereich der Finger oder Fußsohle zu erkennen. Durch eine Vielzahl verschiedener Virentypen, die Warzen auslösen können, ist ihre Erscheinungsform sehr unterschiedlich. Ist man sich unsicher, ob es sich bei der Hautveränderung um eine Warze oder etwas anderes handelt, sollte man zur Abklärung eines möglichen Hautkrebsrisikos einen Hautarzt aufsuchen.

Auch bei Warzen kann man durch verschiedene Maßnahmen das Ansteckungsrisiko mindern. Dazu gehört das Tragen von Badeschlappen in Schwimmbädern, Saunen und Hotelzimmern sowie des entsprechenden Schuhwerks in Umkleidekabinen oder Sporthallen. Weiterhin hilft es, Finger- und Zehenzwischenräume nach dem Bad sorgfältig abzutrocknen. Auch ein starkes Immunsystem kann vor Warzenbildung schützen.

Immer häufiger wird heutzutage durch Impfungen gegen Papillomaviren vorgebeugt. Diese sollen eigentlich das Risiko für Gebärmutterhalskrebs senken, schützen dann aber auch – je nach Impfstoff – zusätzlich vor Feigwarzen. Andere Warzentypen schließt dieser Schutz aber nicht ein.

Hat man bereits Warzen, bilden sich diese nicht selten spontan selbst zurück. Bereiten sie Schmerzen oder treten im Gesicht oder Genitalbereich auf, sollte man sie auf jeden Fall ärztlich behandeln lassen. Wichtig dabei ist zu wissen, dass fast alle Warzen ansteckend sind. Eine Ausnahme bilden Alterswarzen, die weder ansteckend sind noch therapeutisch behandelt werden müssen.

Typische Behandlungen von Warzen erfolgen durch das Auftragen von Tinkturen oder Pflastern. Als Wirkstoff werden Salizylsäure oder Milchsäure verwendet, die die verhornte Haut aufweichen und diese so teilweise abtragen lassen. Diese Abtragung kann schrittweise erfolgen, bis die ganze Warze verschwunden ist. Therapiert man auf diese Weise selbst, ist es wichtig, sich die Hände nachher gründlich zu desinfizieren. Ansonsten besteht die

Gefahr, die Viren zu verbreiten. Ab und zu treten daher nach Abheilung der primären Warze in der Umgebung neue Warzen auf, die in gleicher Weise erneut behandelt werden sollten.

Werden die Warzen beim Arzt behandelt, wird oftmals eine Kryotherapie eingesetzt. Dabei wird die Warze mit flüssigem Stickstoff vereist. Dazu wird der eiskalte Stickstoff punktuell kurz auf die Warze aufgetragen. Das tiefgekühlte Warzengewebe stirbt in der Folge ab und fällt in den Folgetagen ab. Bei starken Warzenwucherungen kommt es gelegentlich zu einer chirurgischen Entfernung und einer Beseitigung mittels Laser.

PRAXISTIPP

Ist man von Warzen betroffen, sollte man innerhalb der Familie einige Schutzmaßnahmen ergreifen. Dazu gehört vor allem, keine Handtücher oder Waschlappen gemeinsam mit den Familienmitgliedern zu benutzen. Getragene Handtücher und auch Kleidung, die Warzenkontakt hatte, sollten bei 60 Grad gewaschen werden.

2. Das Immunsystem – ganzheitlich betrachtet

Wie Haut, Darm und Immunsystem zusammenarbeiten

Das Immunsystem ist komplex, seine Abwehrmechanismen verteilen sich über den gesamten Körper und viele Organe. Generell besteht seine Aufgabe darin, den eigenen Körper vor allem Körperfremden zu schützen, aber auch entartete und beschädigte Bereiche zu reparieren oder zu beseitigen.

Die erste Barriere

Die Haut und sekret absondernde Schleimhäute im Bereich der Körperöffnungen und Grenzflächen zur Außenwelt bilden eine Art äußere Schutzbarriere gegen eindringende Krankheitserreger. Diese Schutzbarriere ist einerseits mechanischer Natur, da der visköse Schleim der Körperöffnungen, wie zum Beispiel im Nasen-Rachen-Bereich, eindringende Fremdstoffe binden kann. Das schleimige Sekret, welches entsprechende Stoffe abfängt, kann sich dann gelb-grünlich verfärben und wird gemeinhin als Rotz bezeichnet. Feine Flimmerhärchen, die unsere Atemwege auskleiden, schlagen getaktet in Richtung Ausgang, sodass das unerwünschte Sekret nach oben und hinaus abtransportiert wird. Die Effektivität dieses Entsorgungssystems ist beeindruckend: So schlagen die Flimmerepithelien des Rachens wellenartig etwa 1000-mal pro Minute in Richtung Mundöffnung, wobei der Schleim mit einer Geschwindigkeit von bis zu 2,5 Zentimeter pro Minute hinaus transportiert wird. Staub, Pollen, Viren und Bakterien werden mit diesem leistungsfähigen Förderband effektiv entfernt.

Schleimhäute sind selbst viskös und mit natürlichen antimikrobiellen und antiviralen

Substanzen ausgestattet. Diese bilden neben der mechanischen dann eine chemische Barriere für Krankheitserreger, die sich im Schleim verfangen und in der Folge unschädlich gemacht werden.

Der Schleim, der stetig neu gebildet wird, nennt sich Mukus und stellt durch seine zähe Konsistenz eine physikalische Barriere für Erreger dar. Unter den Schleimhäuten liegen dichte Zellschichten, die Epithelien. Diese bilden eine geschlossene Oberfläche, durch die im gesunden Zustand kein Krankheitserreger eindringen kann.

Mukus wird von Schleimhautzellen von Darm und Atemwegen produziert. Neben einem Oberflächenschutz sorgt der Schleim auch dafür, dass die Beweglichkeit von eindringenden Bakterien verbessert wird. Dies hört sich zunächst eher unpassend an. Doch ermöglicht dieser Prozess, dass sich keine bakteriellen Ansammlungen oder Aggregate bilden, die sich anheften können.

Schleimhäute finden sich entsprechend in allen Hohlorganen der Atemwege wie der Luftröhre, den Bronchien, der Nase und den Nasennebenhöhlen, weiterhin im gesamten Verdauungstrakt, angefangen von Mund und Rachen bis hin zum Magen und Darm, sowie dem Urogenitaltrakt mit Blase und Harnröhre. Auch die Geschlechtsorgane, die Gebärmutter Schleimhaut und die Bindehaut der Augen sind mit Schleimhäuten versehen.

Um die Funktion der Immunabwehr effektiv durchführen zu können, weisen Schleimhäute zusätzlich Immunglobuline auf. Dabei handelt es sich um kleine Eiweißstrukturen, sogenannte Antikörper, die sich an eindringende Krankheitserreger binden, diese unschädlich machen und für Immunzellen erkennbar markieren. Neben der immunologischen Aufgabe dienen Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt dem reibungslosen Transport von Nahrungsbrei und Verdauungsresten, während sie im Atemsystem die Atemluft befeuchten.

Tipps zur Pflege der Schleimhautfunktion

Die täglich ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eine wichtige Voraussetzung für eine gut funktionierende Nasenschleimhaut und damit eine effektive Abwehr von Erregern. Ansonsten reguliert sich die Schleimhaut weitestgehend von allein. Für die spezielle Befeuchtung und Pflege der Nasenschleimhaut kann man Nasenspülungen verwenden. Auch können Nasensprays mit Salzlösungen oder isotonen Lösungen, wie einer 0,9 %igen Kochsalzlösung, genutzt werden, die sehr schonend sind und der reinen Befeuchtung der Nasenschleimhaut dienen. Nasensprays haben eine kurze Verweildauer in der Nase und sollten eher angewendet werden als Nasensalben. Diese haben eine oft zähe Konsistenz und können die Eigenreinigung der Nase beeinträchtigen.

Schaffen Sie sich außerdem ein schleimhautfreundliches Wohnklima. Dazu sollten Räume nicht überheizt, sondern kaum wärmer als 21 Grad sein. Lüften Sie wenigstens zwei Mal am Tag, indem Sie die Fenster für einige Minuten weit öffnen. Messen Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen. Ist sie geringer als 50 Prozent, stellen oder hängen Sie

eine Wasserschale an die Heizung.

So entstehen Halsschmerzen

Halsschmerzen sind keine eigenständige Krankheit. Vielmehr sind sie eine Begleiterscheinung von vorhandenen Infekten der oberen oder unteren Atemwege. Nicht selten bilden sie sogar das erste Signal zu einem Schnupfen oder einer Erkältung, die durch Viren ausgelöst werden. Gleichzeitig gibt es auch eine Reihe von Beschwerden im Hals-, Mund- und Rachenraum, die bakterielle Ursachen haben. Die Schmerzen im Hals-Rachen-Raum entstehen durch einen entzündlichen Prozess. Streptokokken sind die häufigsten bakteriellen Auslöser, die eine Angina provozieren. Mit den Halsschmerzen gehen dann vor allem Schluckbeschwerden, geschwollene Lymphknoten und teilweise auch Fieber einher.

PRAXISTIPP

Um Halsschmerzen zumindest ein wenig selbst zu therapieren, hat es sich bewährt, die Speichelproduktion durch Lutschpastillen anzuregen und dadurch die Mund- und Rachenschleimhaut zu befeuchten. Dazu können Pastillen mit Spitzwegerich oder Isländisch Moos genutzt werden, die einen schützenden Film auf der Schleimhaut bilden. Sind die Schmerzen stark, kann man Lutschtabletten mit schmerzlindernden Wirkstoffen nach Beratung in der Apotheke einsetzen. Befeuchtende Effekte hat auch das ausreichende Trinken. Hier kann man stilles Wasser einsetzen, aber auch Tees, z. B. Salbeitee. Mit Tees kann zudem gegurgelt werden, ebenso wie mit leicht gesalzenem Wasser. Gleichzeitig sollte man den Hals- und Brustbereich warmhalten und Zugluft vermeiden. Auch eine ausreichende Luftfeuchtigkeit im Raum wirkt unterstützend.

Bei sehr ausgeprägten Krankheitszeichen, Schmerzen oder wenig Linderung durch die beschriebenen Maßnahmen kann es sich um schwerwiegendere Infektionen handeln. Wenn die Symptome länger als drei Tage anhalten oder mit Fieber, Atemnot oder starken Schluckbeschwerden einhergehen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bei einer schweren bakteriellen Angina oder Mandelentzündung wird dann gegebenenfalls ein Antibiotikum verschrieben.

Die Haut als Teil des Immunsystems