

Pressemitteilung von Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH & Co. KG

Praxistipps: Vorbeugung der häufigen Erkältungs-Rückfälle

Berlin, Glandorf (28.1.2009). Jeder Mensch, der schon mal eine Erkältung oder einen grippalen Infekt durchgemacht hat, kennt das Problem: Kaum ist der erste Infekt überstanden, steht schon der nächste vor der Tür. Warum dies so ist, und ob einer solchen engmaschigen Folge von Erkältungen wirksam vorgebeugt werden kann, beantwortet Prof. Dr. Dr. Holger Kieseewetter von der Charité Berlin.

? Prof. Kieseewetter, normalerweise erwirbt ein Mensch doch natürliche Abwehrkräfte („Immunität“), wenn er eine Infektion durchmacht. Warum nicht bei Erkältungen?

! Die großen Erfolge der Impfmedizin des 20. Jahrhunderts bezogen sich auf Krankheiten, gegen die unser Körper - nach der Impfung - körpereigene Abwehrkräfte entwickelt. Beispiele sind die Pocken oder die Kinderlähmung. Tatsächlich entwickelt unser Körper auch bei einer Erkältung wirksame Abwehrkräfte gegen die verursachenden Schnupfen- und Erkältungsviren (Adeno-, Corona- und Rhinoviren). Aber: Erkältungsviren haben - auch wenn sie zur gleichen Erregerfamilie gehören - endlos viele Varianten. Beispiel: Haben wir bei einem grippalen Infekt eine Immunität gegen einen bestimmten Virus-„Untertyp“ zum Beispiel aus der Rhinoviren-Familie erworben, hilft uns dies nur bei diesem Untertyp. Einen nur wenig verschiedenen Subtypus dieses Erregers erkennt unser Abwehrsystem schon nicht mehr und wir bekommen nach einer Ansteckung prompt die nächste Erkältung.

? Ist dies auch der Grund, warum es keine wirksame Impfung gegen grippale Infekte gibt?

! Ja, genau. Wenn der Körper selbst keinen Immunschutz gegen alle Schnupfenviren gleichermaßen aufbauen kann, ist es auch nicht möglich, ein wirksames Serum für eine Schutzimpfung zu entwickeln.

? Trotzdem bekommen wir nicht jedes Mal eine Erkältung, wenn wir von einem Erkrankten angehustet oder angeniest werden und dabei die Viren einatmen. Wie kann das sein, wenn wir doch keine Immunität entwickeln können?

! Die Abwehrkraft über die wir eben gesprochen haben wird in der Biologie „spezifische Abwehrkraft“ genannt. Sie entsteht durch sehr komplexe Lern-Mechanismen im Körper. Dabei ist jede Infektion eine Art Schulstunde, bei der unser Abwehrsystem wieder etwas dazu lernt. Daneben gibt es jedoch auch die „unspezifische Abwehrkraft“ des Körpers. Dies sind all jene Fähigkeiten, die uns von Geburt an befähigen, Erreger abzuwehren oder mit Infektionskrankheiten fertig zu werden. So sondern beispielsweise die Schleimhautzellen in unseren Atemwegen Substanzen ab, die Viren oder Bakterien schädigen können - unter

anderem die sogenannten Defensine. Auch die Schleimschicht der Atemwege und der Abtransport des Schleims in die für Viren und Bakterien tödliche Säure des Magens sind solche unspezifischen Abwehrmechanismen. Innerhalb des Blutes und der Körpergewebe wiederum sind eine Vielzahl von Zellen aus der Familie der weißen Blutkörperchen unterwegs, um unerwünschte Eindringlinge zu beseitigen.

? Wenn es also keine Impfung gibt, ist ja sicher die Stärkung des Immunsystems die wichtigste Maßnahme gegen immer wiederkehrende grippale Infekte?

! Nein! Alle Virenforscher sind sich einig: Die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor Erkältungsviren ist es, die Anheftung des Virus an Körperzellen zu verhindern. Wird diese sogenannte Adhäsion nämlich verhindert, können die Erreger gar nicht in Körperzellen eindringen. Bleibt die Infektion aus, kommt es logischerweise auch zu keiner grippalen Infektionskrankheit mit Halsweh, Schnupfen, Husten oder Fieber.

? Sie schlagen also vor, in der Erkältungssaison zu Hause zu bleiben und erkältete Menschen zu meiden?

! Das ist sicher die wirksamste Maßnahme - ähnlich wie bei einer Allergie das beschwerdeauslösende Allergen zu meiden. Praktisch umsetzbar ist dies jedoch für die meisten Menschen nicht. Das gleiche gilt für andere Maßnahmen der sogenannten Expositions-Prophylaxe, z. B. das Tragen von Gesichtsmasken. Die Weltgesundheitsorganisation macht darauf aufmerksam, dass nur sehr aufwendige Masken vor Virus-Infektionen schützen können. Sinnvoll und bezahlbar sind sie nur dort, wo Menschen sich auf keinen Fall anstecken dürfen - beispielsweise die Mitarbeiter in Krankenhäusern und Arztpraxen. Einfache Masken schützen bei den meisten Viren überhaupt nicht.

? Was hilft dann noch vorbeugend?

! Die wichtigste infektionsvorbeugende Maßnahme - ob in medizinischen Einrichtung oder privat - ist das Händewaschen. Tatsächlich wird durch mehrfaches Händewaschen pro Tag die Infektionshäufigkeit bei Erkältungserregern nachweisbar gesenkt. Der Grund ist einfach: Die Viren gelangen über kleinste Wassertröpfchen beim Niesen, Husten oder Taschentücher auch an die Hände. Wenn wir uns dann - meist unbewusst und viele Dutzend Mal am Tag - an die Nase oder den Mund fassen, infizieren wir uns damit sehr leicht selbst. Die zweitwichtigste Maßnahme ist die Optimierung unserer körpereigenen Schleimhaut-Schutzbarriere durch das Gurgeln oder Lutschen von bestimmten Pflanzenextrakten. Wir konnten an der Charité - Universitätsmedizin Berlin beispielsweise belegen, dass das Lutschen von Tabletten aus dem Extrakt einer speziellen Zistrose (*Cistus incanus* ssp. *Pandalis*, Extraktname *Cystus052*) sowohl vor Infektionen mit Erkältungserregern schützt als auch typische Erkältungsbeschwerden verringert.

? Lutschtabletten helfen ja oft bei Erkältungen, vor allem bei Halsweh. Was ist das Besondere an dem von Ihnen erwähnten Extrakt?

! Lutschtabletten allgemein regen mechanisch die Durchblutung in Mundhöhle und Rachen an. Zudem fördern sie ebenfalls durch mechanische Stimulation die Speichelbildung und damit den Abtransport von Erregern in Richtung Magen. Der von uns untersuchte Cystus052-Extrakt ist noch vielseitiger: Bestimmte seiner Inhaltsstoffe („hochpolymere Polyphenole“) umhüllen die angreifenden Viren und Bakterien und wickeln sie praktisch ein. Dies verhindert, dass die Erreger an Körperzellen in Mundhöhle oder Rachen andocken können. Und so verschwinden sie ohne Schaden anzurichten auf dem von der Natur vorgesehenen Weg in Richtung Magen, wo sie dann zerstört werden. Dieser unspezifische Mechanismus, der als Infektblockade bezeichnet wird, funktioniert bei zahlreichen anderen Erregern auch.

Charité - das erste Krankenhaus in Deutschland, in dem der Cystus052-Infektblocker empfohlen wird

? Wie oft sollte mit dem Extrakt gegurgelt oder wie oft sollten die Infektblocker-Tabletten gelutscht werden?

! Um eine nachweisbare Wirkung zu erzielen, sollte mindestens 6-mal am Tag mit der Gurgellösung gegurgelt werden. Oder es sollten - was im Alltag viel einfacher und unauffälliger ist - etwa sechsmal 2 Infektblocker-Tabletten gelutscht werden. Besonders natürlich, wenn erkältete Menschen in der Nähe sind. Zum Beispiel in Bus, Bahn, Theater, Kinos oder Einkaufszentren. Hinweis: Die auf dem Pflanzenextrakt Cystus052 beruhenden Gurgellösungen (PZN 16 72 718) und Infektblockertabletten (PZN 51 29 721) sind ausschließlich in Apotheken erhältlich.

? Wie sieht es mit alternativen Anwendungen aus: Inhalationen oder Nasenspülungen?

! Inhalationen oder Nasenduschen mit Cystus052 haben den Vorteil, dass der infektblockierende Zistrosenextrakt auch die Nasenschleimhaut benetzt. Die klassische Inhalation über einer Schüssel heißen Wasser ist am einfachsten. Wer einen Ultraschall-Inhalator hat kann diesen auch gut einsetzen. Nasenduschen oder -spülungen mit Cystus052 sind ebenfalls gut zur Vorbeugung geeignet, zudem reinigen sie die Nasenschleimhaut und transportieren Viren rasch weg. Sehr gerne empfehle ich auch die Anwendung von Cystus052 als Nasenspray (Extrakt gemischt mit isotonem Nasenspray aus Salzlösung). Dies ist besonders dann geeignet, wenn die Nase durch trockene Klimaanlage- oder Winterluft überreizt und besonders infektionsgefährdet ist.

? Eine Frage noch zur Anwendung von Arzneimitteln und Medizinprodukten in der Schwangerschaft: Dürfen eigentlich auch Schwangere die

Infektblockertabletten verwenden?

! Die hormonellen Umstellungen in der Schwangerschaft führen zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Gleichzeitig sollten Medikamenten wie Antibiotika nur sehr umsichtig eingesetzt werden, um Komplikationen bei Mutter oder Kind zu vermeiden. Ich betreue hier in der Charité rund 500 Frauen mit Risikoschwangerschaft. Allen empfehle ich zur Vorbeugung grippaler Infekte auch den pflanzlichen Infektblocker. Die Anwendung ist gefahrlos möglich.

? Vielen Dank Prof. Kiesewetter für Ihre ausführlichen Antworten. Eine letzte Frage noch: Sie haben den ganzen Tag mit Patienten, vielen Studenten und Ihren Mitarbeitern zu tun. Wie schützen Sie sich während der dunklen Jahreszeit vor Erkältungen und grippalen Infekten?

! Ich folge meinen eigenen Ratschlägen und lutsche vorbeugend mindestens 3-mal täglich 2 Cystus052-Infektblocker-Tabletten. Zusätzlich trinke ich 3-4-mal täglich ein Glas Holundersaft und ernähre mich vitaminreich. Ergänzend kommen häufige Saunagänge mit kalten Aufgüssen hinzu. So bin ich in vielen Jahrzehnten nur dreimal wegen eines grippalen Infektes ausgefallen.

*

Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH & Co. KG
Füchtenweg 3, D-49219 Glandorf
eMail: urheimische-medizin@pandalis.de
Internet: www.urheimische-medizin.de

Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH & Co. KG ist ein Hersteller von biologisch-ökologisch produzierten Arzneimitteln und Medizinprodukten aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde. Die aktuelle apothekenexklusive Produktpalette umfasst die Medizinprodukte Cystus 052 Infektblocker ® (Schutz vor Grippe und Erkältung u. a., PZN 51 29 721, 59 93 750), Cystus 052 ® Gurgellösung (bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum u. a., PZN 16 72 718), Cystus 052 ® Sud (Schwermetallbelastung, PZN 16 72 701), Urbitter ® Granulat (bauchbetontes Übergewicht, Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl u. a., PZN 15 51 707), Teuto ® Sog Auflage (Gelenkschwellungen nach Sport- oder anderen traumatischen Verletzungen u. a., PZN 16 72 730) und Teuto ® Wärme Auflage (Beschwerden des degenerativen rheumatischen Formenkreises, Migräne u. a., PZN 16 72 747) sowie das Arzneimittel Lefteria ® (Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion, PZN 16 72 782).

*

Pressekontakt

mMv - multiMEDvision - Berliner Medizinredaktion
Lützowstraße 47
10785 Berlin
Telefon 030 - 806 136 79
eMail: mmv@berlin.de

Bitte: Der obige Presstext kann von Ihnen kostenlos verwendet werden. Bitte senden Sie uns nach Möglichkeit möglich ein Beleg zu, wenn Sie unsere Informationen in Ihrem Medium verwendet haben. Vielen Dank im Voraus!

Über multiMEDvision: multiMEDvision (mMv) - die Berliner Medizinredaktion - ist ein Pressebüro mit den Themenschwerpunkten Medizin & Gesundheit, Komplementärmedizin, Medical Wellness, Zahnmedizin, Veterinärmedizin, Ernährung und IT im Gesundheitswesen. Das mMv-Team besteht aus Fachmedizin-Journalisten, Medizinern, Fotografen, Grafikern, Kommunikationsexperten, Multimedia- und Internetspezialisten. mMv liefert als Internet-Fullservice-Agentur zudem alles für qualifizierte, erfolgreiche Internet-Auftritte Notwendige aus einer Hand - vom Konzept, über Design, Texte oder Abbildungen bis hin zur Programmierung und Realisierung kompletter Web-Auftritte. mMv kümmert sich auch um die on- und offline Web-Promotion, macht also Websites bekannt und generiert so Besucher. Exklusiv bietet mMv (entsprechend der medizinischen Großverlage) auch anwendungssichere Technologien zur Suchmaschinen-Optimierung oder Techniken der Geolokalisierung an. Die Kunden: Fach- und Publikumsmedien, Institutionen des Gesundheitswesens, Forschungseinrichtungen, pharmazeutische und medizintechnische Hersteller.

*