



WISSENSWERTES AUS DEM **KÖRPER.HELDEN- UNIVERSUM**

THEMA: VIREN UND ABWEHRKRÄFTE

Was ist eine Erkältung?

DEM GRIPPALEN INFEKT AUF DER SPUR

Jeder kennt sie, keiner will sie: Erkältungskrankheiten. Die Nase rinnt. Es kratzt im Hals. Husten, Schnupfen, Heiserkeit machen sich breit. Dann vielleicht noch leicht erhöhte Temperatur, Mattheit und Abgeschlagenheit und schon ist die Erkältung oder der grippale Infekt perfekt. Na bravo! Hat sich da also wieder mal ein „Erkältungsvirus“ Zutritt verschafft und fordert das Immunsystem heraus. Rein medizinisch spricht man dann von einem akuten unkomplizierten Atemwegsinfekt.

In gut 40 % der Fälle sind Rhinoviren, die die oberen Atemwege befallen, die Ursache. Die große Gemeinsamkeit dabei ist aber, dass es gleich eine ganze Reihe verschiedener „Erkältungsviren“ gibt. Und so arbeitet sich unser körpereigenes Abwehrsystem von einem Virus zum nächsten durch, produziert Antikörper gegen die verschiedensten Virenstämme und ist doch immer wieder mit neuen Varianten konfrontiert. Deshalb ist es auch so wichtig, das Immunsystem zu stärken und fit zu halten.

EIN VIRUS WILL NUR EINES: SICH VERMEHREN

Viren haben im Grunde nur einen Lebenszweck: Sie wollen sich auf Teufel komm raus vermehren. Dafür brauchen sie allerdings Wirtszellen – unsere Körperzellen. Auf dem Weg zu

diesen Zellen müssen sie einige Hindernisse überwinden. Zunächst müssen sie von einem Überträger zum Wirt gelangen. Das geschieht meistens durch Schmierinfektion (kontaminierte Hände oder Gegenstände), aber auch durch Tröpfcheninfektion (Anhusten oder Anniesen).

Kaum im Wirtskörper angelangt, beginnen sie auch schon, sich zu vermehren. Das Virus dockt an eine bis dato gesunde Körperzelle an und gibt sein Erbgut an die Zelle weiter. Dadurch wird diese zur Wirtszelle und produziert frisch-fröhlich Virenbestandteile, die sich dann zu neuen Viren zusammensetzen. Zu guter Letzt platzt die Wirtszelle und setzt mehrere neue Viren frei. Diese neuen Viren suchen sich dann neue Wirtszellen und das Spiel beginnt von vorn. Theoretisch ist das so. In der Praxis werden die Viren dabei ordentlich gestört. Von unserer Immunabwehr.

DAS IMMUNSYSTEM ALS SPIELVERDERBER

Unser Immunsystem ist darauf programmiert, schädliche Erkältungsviren (aber natürlich auch andere Erreger und Eindringlinge) aufzuspüren, zu identifizieren, zu neutralisieren und zu beseitigen. Schleimhäute, Haut und andere Organe, Eiweißstoffe und viele verschiedene Körperlentypen arbeiten zusammen, um diese große Aufgabe zu bewältigen.

Die wichtigsten Abwehrzellen kennen wir als weiße Blutkörperchen (Leukozyten). Von denen gibt es gleich mehrere Arten, die unterschiedliche Funktionen ausüben: NK-Zellen (natürliche Killerzellen) und Granulozyten zum Beispiel gehen im Körper auf Patrouille. Finden sie Unregelmäßigkeiten, werden sie aktiviert, zerstören Bakterien und erkrankte Körperzellen und holen Verstärkung.

Dann gibt es die Makrophagen (Fresszellen), deren Hauptaufgabe es ist, Bakterien, Viren, kranke oder abgestorbene Zellen etc. zu umschließen und unschädlich zu machen. Makrophagen helfen auch dabei, Verstärkung zu organisieren, und aktivieren die Lymphozyten – die Spezialeinheiten des Immunsystems. Es gibt viele unterschiedliche Lymphozyten und jede Zellart besitzt eine spezielle Aufgabe. Zum Beispiel sind die B-Lymphozyten für die Herstellung von Antikörpern zuständig, wobei jeder Antikörper ganz konkret auf einen Eindringling zugeschnitten ist.

Doch da sind noch viele andere Mechanismen mehr, die zum Funktionieren des Immunsystems beitragen. Sie bilden ein komplexes System, das die Krankheitserreger bekämpft und ihnen das Vermehrungsspiel verdirbt. Verfügt man über eine gute Immunabwehr, sind Erkältungen im Normalfall innerhalb weniger Tage ausgestanden.

SO STÄRKT MAN SEIN IMMUNSYSTEM

Mit ein paar Tricks kann man dem Immunsystem zusätzlich auf die Sprünge helfen. Grundsätzlich sind eine abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesunder Schlaf – also ein gesunder Lebensstil ohne Ausschweifungen – die beste Basis für ein gutes Immunsystem. Bemerkt man erste Symptome einer Erkältung, kann die zusätzliche Einnahme der **körper.helden ZINKELLA** (Zink), **DAVIT** (Vitamin D₃) und **CITAMINA** (Vitamin C) zu einem milderem Verlauf der Krankheit beitragen. Auch Omas altbekannte Hausmittelchen wie Tees, Inhalationen und Hals-, Brust- und Wadenwickel sind nach wie vor eine gute Strategie zur Linderung der Erkältungssymptome.

Alkohol- und Nikotinkonsum, chronischer Stress und Überarbeitung, Übertraining, aber auch Bewegungsmangel wirken sich übrigens negativ auf das Immunsystem aus. Solche Dinge sollte man eher vermeiden. Weitere Details zur Bekämpfung von Erkältungskrankheiten, zur Wirkungsweise der **körper.helden** und zu weiteren Einflussfaktoren weiß Doktor T.

DIE EMPFEHLUNG DER KÖRPER.HELDEN

Der **IMMUNTRUNK** bringt das Immunsystem auf Vordermann. Optimal aufeinander abgestimmte **körper.helden** stärken die Abwehrkräfte und schützen die Zellen. Natürlicher Sanddorn unterstützt die Spezialeinheit und sorgt für einen fruchtig-frischen Geschmack. Sowohl vorbeugend als auch bei akuten Infekten.

Tipp: Die 300-ml-Flasche dient als einmonatige Aufbaukur. Nützen Sie die geballte Vitamin- und Zink-Power für mehr Widerstandskraft im Alltag!

