

# Zehn Wahrheiten über das Immunsystem

Dr. med. Lukas Jörg\*, Facharzt Allergologie und Klinische Immunologie, hat für den Drogistenstern zehn Aussagen über die Abwehrkräfte des Menschen unter die Lupe genommen.



Foto: iStock.com/Sieve Debenport

## Impfen belastet das Immunsystem.

Falsch, Impfen belastet das Immunsystem nicht. Bei Kindern, welche häufig geimpft werden, kommt es nicht öfters zu Infekten der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Sie sind jedoch gegen Infektionskrankheiten mit potenziell gravierenden Folgen geschützt. Das Immunsystem muss im Vergleich zu Impfungen jeden Tag mit einer wesentlich grösseren Menge an Antigenen fertig werden.

## Kaiserschnittkinder haben ein schwächeres Immunsystem.

Diese Behauptung lässt sich nicht pauschal beantworten. Kaiserschnittkinder scheinen jedoch ein höheres Risiko zu haben, Erkrankungen wie Asthma, Allergien, Diabetes und entzündliche Darm-erkrankungen zu entwickeln.

## Babys, die nicht gestillt werden, haben ein schwächeres Immunsystem.

Stillen hat einen positiven Einfluss auf die Abwehr von Infekten. Durch die Muttermilch werden Abwehrstoffe auf das Kind übertragen, welche dazu führen,

dass gestillte Babys im Vergleich weniger häufig an Magen-Darm- und Atemwegs-Infekten leiden.

## Kinder, die Kinderkrankheiten wie Masern durchmachen, haben ein besseres Immunsystem.

Nein, ungeimpfte Kinder entwickeln sich körperlich und geistig nicht besser als geimpfte, das haben wissenschaftliche Studien gezeigt. Maserninfekte als Beispiel können stattdessen eine längere Phase mit erhöhter Infektanfälligkeit zur Folge haben, welche über Monate bis Jahre andauern kann. Mit der Impfung

kann ein solcher Verlauf und auch Komplikationen wie Enzephalitis (Gehirnentzündung) oder eine Lungenentzündung verhindert werden.

## Wer krank ist, sollte keinen Sport treiben, das belastet das Immunsystem zu stark.

Bei milden grippalen Infekten ohne Fieber, welche sich auf die oberen Atemwege beschränken (Nasen-Hals-Bereich), ist leichte sportliche Aktivität durchaus vertretbar und kann sogar vorübergehend für eine bessere Nasenatmung helfen. Bei Fieber, Muskel- und Gliederschmerzen, Husten, reduziertem Allgemeinzustand usw. sollte jedoch darauf verzichtet werden.

## Saunagänge stärken das Immunsystem.

Ob diese Annahme zutrifft, bleibt offen. Die Benützung der Sauna kann zwar zu einer Erhöhung der weissen Blutkörperchen im Blut führen. Inwieweit dies einen positiven Effekt auf die Immunabwehr hat, ist jedoch unklar, entsprechende Studien mit Langzeitdaten gibt es nicht.

## Nur wer sich richtig ernährt, hat ein starkes Immunsystem.

Eine gesunde Ernährung ist wichtig, da sie gewährleistet, dass kein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen besteht. Ein Mangelzustand kann zu einer Funktionseinbusse des Immunsystems mit Infektanfälligkeit führen.

## Zink und Vitamin C stärken das Immunsystem.

Sowohl Zink wie auch Vitamin C sind wichtig für das Immunsystem, ein Mangel kann eine schwere Infektanfälligkeit zur Folge haben. Allerdings haben Studien gezeigt, dass die zusätzliche langfristige Einnahme einer hohen Dosis von Zink und Vitamin C trotz fehlendem Mangelzustand bezüglich Infekten keinen Zusatz-

nutzen hat. Anders sieht es aus während einer Erkältung, hier kann die Erkrankungsdauer etwas verkürzt werden.

### Stress schadet dem Immunsystem.

Je nach Stress, vor allem, wenn dieser länger andauert, wird vermehrt körpereigenes Cortisol ausgeschüttet, was das Immunsystem dämpft. Dies kann zu vermehrten Infekten wie zum Beispiel Erkältungen führen.

### Mit jeder Infektionskrankheit wird das Immunsystem stärker.

Das ist korrekt, sowohl mit jeder Infektionskrankheit wie auch mit jeder Impfung lernt das Immunsystem, neue virale, bakterielle und andere Fremdmuster zu erkennen und abzuwehren. Jeder Infekt aktiviert das Immunsystem.

\* Dr. med. Lukas Jörg ist stellvertretender Leiter der Allergologisch-Immunologischen Poliklinik an der Universitätsklinik für Rheumatologie, Immunologie und Allergologie des Inselspitals Bern.

## Schnupfen bei Babys

Für Säuglinge ist ein Schnupfen besonders unangenehm. So helfen Sie Ihrem Kind:

Ein leicht erhöhter Oberkörper erleichtert das Atmen. Heben Sie das Bett etwas an, indem Sie ein Kissen unter die Matratze legen. Bei Atemproblemen eine aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett legen. Das riecht zwar intensiv, hilft aber, die Nase zu befreien. Dickflüssiges Nasensekret mit einem Wattebausch oder einem Nasenpümpchen vorsichtig entfernen. Bei stark verstopfter Nase helfen eine physiologische Kochsalzlösung, diverse homöopathische Mittel sowie spezielle Erkältungssalben für Kleinkinder. Hilft das alles nichts, raten Drogistinnen und Drogisten zu abschwellenden Nasentropfen. Lassen Sie sich beraten.

Quelle: Drogist HF Hanspeter Michel



Erkältet? Husten?  
Erhöhte Temperatur?



Fieber, Husten oder eine Erkältung können Ihrem Kind ganz schön zusetzen. Homöopathische Heilmittel für Kinder von OMIDA® sind speziell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**OMIDA**  
Heilmittel für Kinder  
Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi  
[www.omida-kinder.ch](http://www.omida-kinder.ch)