

Wie booste ich mein Immunsystem gegenüber Erkältungsviren?

Evidenzbasierte Tipps für die Coronakrise



Da die Familie der Coronaviren, wozu auch Covid-19 zählt, die Ursache für etwa 1/4 aller gewöhnlichen Erkältungen ist, ¹ lohnt es sich einen Blick auf Maßnahmen zu werfen, die das Immunsystem gegenüber einer normalen Erkältung stärken. Außerdem entlastet die Reduzierung von Erkältungen das Gesundheitssystem und spart Ressourcen und Kapazitäten, die in unserer aktuellen Situation dringend gebraucht werden.



Der erhöhte Konsum von **Früchten** und **Obst** kann die Zahl der jährlich auftretenden Erkältungen nachweislich reduzieren ^{2,3} – dabei spielen **Tomaten (Tomatensaft)** für die Stärkung des Immunsystems wohl eine besondere Rolle ⁴. Bei Früchten bringt wahrscheinlich der regelmäßige Konsum von **Kiwis** den größten zusätzlichen Nutzen gegenüber Erkältungs- und Influenzaviren. ⁵



Eine **gesunde Darmfunktion** stärkt das Immunsystem. Auch wenn Bakterienbeinhaltende Produkte wie Joghurt, Soja-Joghurt und Probiotika die Darmflora unterstützen können und dadurch nachweislich obere Atemwegsinfektionen verhindert werden können ⁶, ist diese Maßnahme nicht so effektiv, wie die, seine eigenen Darmbakterien zu „füttern“ ⁷. Und was essen unsere kleinen Freunde? **Ballaststoffe**, die ausschließlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden sind. Obst und Gemüse beinhalten also nicht nur **Probiotika** (auf ihrer Oberfläche) sondern auch **Prebiotika** als Bakterienfutter (Ballaststoffe). Eine besondere Rolle für die Darmgesundheit spielt dabei dunkelgrünes Gemüse, wie **Brokkoli** und **Grünkohl**. ⁸



Knoblauch kann während der Coronakrise gleich an zwei Fronten unterstützend wirken. Zum einen kann der Verzehr von Knoblauch die Anzahl von regulären Erkältungen verringern. Fängt man sich doch eine Erkältung ein, so führt regelmäßiger Knoblauchkonsum zu einer kürzeren Erkältungsdauer und milderem Symptomen. ⁹ Zum anderen vereinfacht Knoblauchgenuss aufgrund des charakteristischen Geruchs das Einhalten sozialer Distanz ☺



Tägliches **Gurgeln mit Leitungswasser** reduziert nachweislich die durchschnittliche Anzahl von Erkältungskrankheiten ¹⁰ – dazu kann auch kalter, grüner Tee verwendet werden.



Grünen Tee zu trinken scheint das Immunsystem aber noch effektiver zu boosten, da es die Symptome von Erkältungs- und Influenzaviren deutlich mildern kann. ¹¹ Generell sollte auf eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** geachtet werden.



Der regelmäßige Verzehr von gewöhnlichen **Champignons** aus dem Supermarkt kann die Produktion von IgA-Antikörpern auf unseren Schleimhäuten steigern, welche die erste Immunschanke für Atemwegs-Viren bilden. ¹²



Rauchen sollte vermieden werden, da es die Reinigungsfunktion der Atemwegszellen lähmt und die Ausbildung von Rezeptoren fördert, die den Eintritt von Covid-19 Viren in die Zellen aller Wahrscheinlichkeit nach begünstigen ¹³. Deshalb scheinen Raucher auch ein signifikant größeres Risiko für einen ungünstigen Verlauf einer Covid-19 Infektion zu haben. ¹⁴

¹ Su, S., Wong, G., Shi, W., Liu, J., Lai, A. C., Zhou, J., ... & Gao, G. F. (2016). Epidemiology, genetic recombination, and pathogenesis of coronaviruses. *Trends in microbiology*, 24(6), 490–502.

² Li, L., & Werler, M. M. (2010). Fruit and vegetable intake and risk of upper respiratory tract infection in pregnant women. *Public health nutrition*, 13(2), 276–282.

³ Somerville, V. S., Braakhuis, A. J., & Hopkins, W. G. (2016). Effect of flavonoids on upper respiratory tract infections and immune function: A systematic review and meta-analysis. *Advances in nutrition*, 7(3), 488–497.

⁴ Watzl, B., Bub, A., Brandstetter, B. R., & Rechkemmer, G. (1999). Modulation of human T-lymphocyte functions by the consumption of carotenoid-rich vegetables. *British Journal of Nutrition*, 82(5), 383–389.

⁵ Berggren, W., Gammon, C. S., Beck, K. L., Conlon, C. A., von Hurst, P. R., & Kruger, R. (2013). Kiwifruit: our daily prescription for health. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 91(6), 442–447.

⁶ Berggren, A., Ahrén, I. L., Larsson, N., & Önning, G. (2011). Randomised, double-blind and larsson, N., & Önning, G. (2011). Randomised, double-blind, placebo-controlled study using new probiotic lactobacilli for strengthening the body immune defence against viral infections. *European journal of nutrition*, 50(3), 203–210.

⁷ Rad, A. H., Akbarzadeh, F., & Mehrabany, E. V. (2012). Which are more important: Prebiotics or probiotics?. *Nutrition*, 28(11/12), 1196.

⁸ Veldhoen, M., & Brucklacher-Waldert, V. (2012). Dietary influences on intestinal immunity. *Nature Reviews Immunology*, 12(10), 696–708.

⁹ Josling, P. (2001). Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. *Advances in therapy*, 18(4), 189–193.

¹⁰ Satomura, K., Kitamura, T., Kawamura, T., Shimbo, T., Watanabe, M., Kamei, M., ... & Investigators, G. C. (2005). Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial. *American journal of preventive medicine*, 29(4), 302–307.

¹¹ Rowe, C. A., Nantz, M. P., Bukowski, J. F., & Percival, S. S. (2007). Specific formulation of *Camellia sinensis* prevents cold and flu symptoms and enhances T cell function: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 445–452.

¹² Jeong, S. C., Koyyalamudi, S. R., & Pang, G. (2012). Dietary intake of *Agaricus bisporus* white button mushroom accelerates salivary immunoglobulin A secretion in healthy volunteers. *Nutrition*, 28(5), 527–531.

¹³ Brake, S. J., Barnsley, K., Lu, W., McAlinden, K. D., Eapen, M. S., & Sohal, S. S. (2020). Smoking Upregulates Angiotensin-Converting Enzyme-2 Receptor: A Potential Adhesion Site for Novel Coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19).

¹⁴ Vardavas, C. I., Nikitara, K. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*, 18(March), 20.doi.org/10.18332/tid/119324