



SPZ / AGENTUR FOCUS

Niesattacke: Kompromisslose Abwehr

MEDIZIN

Friedliche Invasion

Erkältungen gelten als Zeichen einer schwachen Konstitution – zu Unrecht, sagen Mediziner. Erst ein gesundes Immunsystem ruft die lästigen Symptome hervor.

Zwei Umstände machen dem Erkältungskranken das Leben schwer: Es plagen ihn Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit. Zudem quält ihn psychisch die Erkenntnis, dass sein Immunsystem wieder einmal versagt hat.

Niedergestreckt auf das Krankenlager, stellt der Patient sein Leben auf den Prüfstand: Arbeitet er zu viel? Treibt er zum Ausgleich zu wenig Sport? Isst er zu viel Fleisch und zu selten Obst?

Derlei fiebrige Selbstzerknirschung könnte künftig überflüssig sein, denn die US-Wissenschaftsjournalistin Jennifer Ackerman hat verblüffende neue Erkenntnisse über die weitverbreitete Pein zusammengetragen*. Eine schwere Erkältung ist demnach eher sogar Ausweis einer überaus gesunden Körperabwehr.

Denn nicht die Viren verursachen Triftnase, Gliederschmerzen und Druck auf der Brust; es ist der wehrhafte Körper selbst, der die quälenden Symptome produziert.

Lange glaubten Wissenschaftler, die in den Leib eindringenden Schnupfen-Viren würden – ähnlich wie die Grippe-Erreger – menschliche Zellen regelrecht zerreißen und auf diese Weise ein lästiges Arsenal an Beschwerden heraufbeschwören. Weit gefehlt.

Die Erreger eines grippalen Infekts docken ganz harmlos an die

menschlichen Zellen an, indem sie ihnen vorgaukeln, von Nutzen zu sein. Die Invasion geht weitgehend friedlich vonstatten. Erst danach schlägt der Körper Alarm und reagiert mit heftiger Gegenwehr.

Der wunde Schlund und der zermürbende Druck auf die Stirn sind sichere Zeichen, dass ein gesundes Immunsystem gerade auf Hochtouren arbeitet. „Es scheint paradox“, sagt der Virologe Jack Gwaltney von der University of Virginia, „aber offenbar leiden all jene Betroffenen

weniger an einer Erkältung, deren Körper nur zu einer geringeren oder schwachen Gegenwehr in der Lage ist.“

Die jüngsten Erkenntnisse werfen auch ein neues Licht auf die Präparate und Lebensmittel, die dem Leidenden eine Stärkung des Immunsystems versprechen. „Dass die Körperabwehr noch zusätzlich angekurbelt wird, ist vermutlich das Letzte, was man tun sollte“, warnt Ackerman – denn dadurch würden die lästigen Symptome nur noch verstärkt.

Experten warnen sogar davor, die eigentlich sehr effektiven Schutzmaßnahmen des Körpers durch Medikamente oder Nahrungsergänzungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. „Es wäre besser, die entzündlichen Prozesse im Körper nicht zu unterdrücken“, rät die Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Birgit Winther von der University of Virginia, „denn dadurch blockiert man womöglich auch die Bildung von Antikörpern“ – eine allem Unwohlsein zum Trotz durchaus erwünschte Nebenwirkung.

Denn der Körper verfährt prinzipiell recht kompromisslos mit seinen Gegnern. Ein Virus, das er einmal erfolgreich hinausgeworfen hat, kommt nie wieder hinein – dafür sorgen Antikörper, die den Erreger bei einer sich anbahnenden Zweitinfektion umgehend blockieren.

Misslich ist nur, das der Mensch von über 200 verschiedenen Erkältungsviren befallen werden kann. Über 50-Jährige trifft der zumeist sieben Tage währende Tort jedoch nur halb so oft wie Teenager – im fortgeschrittenen Alter haben die Betroffenen bereits gegen etliche Erreger Antikörper gebildet. Kinder ziehen aus diesem Grund „Erkältungen an wie ein Magnet“, so Ackerman.

Die Begleitumstände der so lästigen wie vergleichsweise harmlosen Malaise bleiben für alle Kranken gleichermaßen irritierend. Der Verstopfung in der Nase etwa versuchen viele mit heftigem Schnauben beizukommen – vergebens. Denn nicht Schleim blockiert die Nasenhöhlen, sondern angeschwollene Blutgefäße, die unter allzu großem Pressen bersten können.

Auch wodurch man sich grippale Infekte einfängt, sei vielen Menschen noch immer nicht wirklich klar, hat Autorin Ackerman herausgefunden. Längst als widerlegt gilt unter Immunologen das Vorurteil, eine Erkältung werde tatsächlich durch Kälte oder Nässe hervorgerufen.

In diversen Studien ließen Forscher ihre Probanden mit nackten Füßen in Eiswasser baden oder mit durchnässter Kleidung draußen frieren. Ergebnis: Derlei Umstände sind zwar unangenehm, führen aber nicht zwangsläufig zu einer Erkältung. Tatsächlich wännen Experten die Ge-

Der Weg der Viren

Die meisten Erkältungsviren gelangen über Nase und Augen in den Körper, nicht über den Mund. Etwa 16-mal fasst sich der Mensch innerhalb einer Stunde an die Nase oder reibt sich die Augen.



Küssen ist bei den meisten Virenarten kein Problem, Händeschütteln dagegen hochansteckend.



Die Gefahr, sich zu infizieren, ist in geschlossenen Räumen größer als draußen in der Kälte.



Viren lauern auf Gegenständen, gelangen aber nur selten durch das Trinken aus der Tasse eines Erkrankten in den Körper.



DER SPIEGEL

* Jennifer Ackerman: „Ah-choo!“. Twelve, New York; 256 Seiten; 18,99 Euro.

fahrt nicht im Freien, sondern in geschlossenen Räumen, wo sich den Erregern viele Möglichkeiten zur Verbreitung bieten.

Erst allmählich enträtseln Wissenschaftler, wie die Erkältungsviren überhaupt in den Körper gelangen. Lange Zeit glaubten Mediziner, dass die infektiösen Partikel während des Niesens durch die Luft geblasen würden. Inzwischen scheint klar, dass sich die Erreger vor allem auf Händen, Tastaturen oder Türgriffen niederlassen, wo sie stundenlang überleben können.

Anders als lange gedacht, gelangen die Erkältungen auslösenden Rhinoviren auch keineswegs durch den Mund zu ihrem Wirt, sondern über Nase und Augen. Daher kann ein Gesunder seinen kranken Partner folgenlos küssen und auch dieselbe Kaffeetasse mit ihm teilen.

Der Gesundheit weit abträglicher ist vermeintlich harmloses Händeschütteln oder nur das Berühren eines virenverseuchten Türknaufs. Wissenschaftler können mittlerweile sehr genau sagen, wo die Gefahr lauert: Auf den Armlehnen im Zug, den Müllbehältern in der U-Bahn oder den Hanteln im Fitnessstudio fanden sich Erreger zuhauf; schon eine einzige Mikrobe reicht für eine Infizierung aus.

Jeder Klodeckel ist um ein Hundertfaches sauberer als ein Schreibtisch. Auf Geldscheinen überleben Rhinoviren sogar für Wochen. Jeder „Start“-Knopf eines Faxgeräts im Büro ist eine mögliche Gefahrenquelle. Und Hotelzimmer können trotz oberflächlicher Sauberkeit noch tagelang die Viren des Vormieters beherbergen – etwa auf der Fernbedienung des Fernsehers oder auf dem Lichtschalter.

Als verhängnisvoll erweist sich in diesem Zusammenhang die Angewohnheit des Menschen, sich immer wieder mit der Hand durchs Gesicht zu streichen und die Augen zu reiben. Eine Studie der University of California in Berkeley ermittelte jüngst, dass sich Probanden während eines Untersuchungszeitraums von drei Stunden 30-mal an die Nase fassten – ein regelmäßiger Transport des Erregers zum Einfallstor ist also garantiert.

Auch der Frage, was gegen das Leiden helfen könnte, ist Ackerman nachgegangen. Das Ergebnis ist ernüchternd: Die Suche nach einem Impfstoff wird vermutlich vergebens bleiben. Welches Mittel sollte die Bandbreite von 200 Virenarten abdecken, zudem billig sein und umgehend wirken? Auch müsste das Vakzin wohl absolut risikolos einzunehmen sein; denn Nebenwirkungen würde mutmaßlich kaum ein Patient wegen einer letztlich doch harmlosen Erkältung tolerieren.

Ein altes Hausrezept ist da eher zu empfehlen: Mehrere Studien haben jüngst die symptomlindernde Wirkung von Hühnersuppe nachgewiesen.

FRANK THADEUSZ

Kinder SPIEGEL-Leser wissen mehr.

Dein **SPIEGEL**
EINFACH MEHR WISSEN

Nr. 11 / 2010
Deutschland € 3,40

Jetzt am Kiosk
für 3,40 Euro
oder im Abo unter
www.deinspiegel.de/abo

Jalda, 12 Jahre,
geboren in Lübeck

Warum ich ein Kopftuch trage

HALLOWEEN
Der Kult um
den Kürbis

NIX FÜR KINDER?
Die schrille Show
von Lady Gaga

Das Nachrichten-
Magazin für Kinder.