



# Keine Beschwerden unterm Baum

Die Vorweihnachtszeit verläuft bei den meisten Ihrer Kunden nicht völlig stressfrei. Das spiegelt sich häufig in einem **geschwächten Immunsystem** wider und das macht anfällig für Krankheitserreger.

**N**och vier Wochen bis Weihnachten. Eigentlich genug Zeit, um alles zu organisieren. Doch irgendwie vergeht die Zeit im Flug und es wird am Schluss wieder hektisch. Auf der Strecke bleiben die dringend notwendigen Erholungszeiten. Viele ihrer Kunden fühlen sich nun geschwächt, haben Angst vor Erkältung, Grippe und vor allem vor Corona. Sie möchten ihren Schutz gegen Viren verbessern. Bereits die Absatzzahlen im ersten Quartal des Jahres zeigen, dass die Nachfrage nach Nah-

rungsergänzungsmitteln zur Stärkung der Abwehr des Immunsystems deutlich gestiegen ist. Der Umsatz von Vitamin C verdoppelte sich nahezu im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Auch Zinkpräparate, Vitamin A und D konnten ein deutliches Umsatzplus verzeichnen.

Wenn sich Ihre Stammkunden kurz vor den Feiertagen noch einmal mit den Medikamenten eindecken, die sie regelmäßig einnehmen müssen, ist es ein guter Anlass nachzufragen, ob sie nicht vielleicht auch noch etwas Gutes für sich tun möchten, damit die Ge-

sundheit bei der zusätzlichen Belastung mitspielt.

**Besser vorbereitet** Die Grundlagen zur Infektabwehr kennt inzwischen jedes Schulkind vom Kampf gegen Coronaviren: Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz tragen, das Verzicht auf Handshakes und Umarmungen wurden das ganze Jahr über gründlich geübt und auch ständiges Händewaschen ist den meisten schon in Fleisch und Blut übergegangen. Regelmäßiges Lüften und ein nicht zu trockenes Raumklima sorgen dafür,

dass die Schleimhäute ihre volle Abwehrkraft behalten. Was können Sie zusätzlich empfehlen?

**Vor verschlossenen Türen** Einfach die Schotten dichtmachen, damit kein Keim über die Schleimhäute eindringen kann. Diese Idee machen sich einige Hersteller von Nasen- oder Rachenraumsprays zu nutze. Die Medizinprodukte sollen bei den allerersten Anzeichen einer Erkältung dreibis viermal täglich angewendet werden oder bevor man sich einem erhöhten Erkältungsrisiko aussetzt, zum Beispiel in Bus und Bahn. Bei den Sprühsubstanzen handelt es sich um Filmbildner wie Hypromellose, Carragelose aus der Rotalge oder um eine Kombination von Glycerin mit Trypsin, die sich schützend auf die Schleimhäute legen beziehungsweise Krankheitserreger binden. Wichtig ist bei den Nasensprays, dass sie richtig angewendet werden. So soll der Verbraucher darauf achten, dass er die Sprühstöße in die Nasenflügel gibt und sie nicht, wie bei den abschwellenden Nasensprays einatmet.

**In Abwehrhaltung** Um Krankheitserreger, die in die Schleimhäute eingedrungen sind, kümmert sich die unspezifische und spezifische Abwehr. Das perfekt aufeinander abgestimmte System läuft nur rund, wenn dem Körper die essenziellen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in ausreichender Menge zugeführt werden. Insbesondere die Vitamine A, E, D sowie die meisten B-Vitamine und die Spurenelemente Zink, Selen und Eisen spielen für die Immunkompetenz eine wichtige Rolle. Die immunmodulierenden Effekte von Zink sind vielfältig und komplex. Ein Mangel wirkt sich erwiesenermaßen negativ auf die Bildung der Abwehrzellen aus. Richtig dosiert kann das Spurenelement die Aktivität von T-Lymphozyten und Makrophagen steigern. Studien belegen, dass sich Rhinoviren dann nicht so stark vermehren und bakterielle Toxine den Zellen weniger anhaben können. So ließen sich durch die Einnahme von

Zink-Präparaten Dauer und Schwere von Erkältungskrankheit signifikant reduzieren.

Über die richtige Dosierung gibt es noch keine Klarheit. Sie sollte jedoch 25 Milligramm am Tag nicht übersteigen. Wichtig ist, dass die Einnahme von Zink unmittelbar nach Auftreten erster Symptome, am besten innerhalb der ersten 24 Stunden erfolgt. Es wird empfohlen, die Präparate nicht gleichzeitig mit Magnesium und Calcium einzunehmen. Und: Die Power-Abwehr-Dosis sollte auch nur maximal über einen Zeitraum von zwei Wochen erfolgen, da sonst Eisen- und Kupfermangel entstehen können.

**Neu interpretiert** Die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit den Vitaminen A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr bestätigte kürzlich eine Kooperation von Wissenschaftlern des Imperial College London und des Global Centre for Nutrition and Health in Cambridge. Sie werteten eine große Ernährungsstudie erneut im Hinblick auf ihre Bedeutung mit einer möglichen COVID-19-Erkrankung aus. Denn in der Ernährungsstudie, die sich über einen Zeitraum von acht Jahren erstreckte und an der die Daten von mehr als 6000 Teilnehmer ausgewertet wurden, war auch festgehalten worden, ob die Personen Infektionen von Hals, Lunge oder Bronchien, Atemnot oder auch Asthma hatten. Die Studie zeigte, dass die Studienteilnehmer, die über die Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf für die Vitamine D, E und A deckten oder übertrafen, signifikant seltener an Atemwegserkrankungen litten als Unterversorgte.

**Schlecht versorgt** Gerade mit dem D-Vitamin sind die Deutschen jedoch schlecht versorgt. „Gemessen an ihren Serumbloodwerten sind 30,2 Prozent der Erwachsenen mangelhaft mit Vitamin D versorgt“, steht in einer Publikation des Robert Koch-Institutes zum Vitamin-D-Status in Deutschland im Journal of Health Monitoring.

Eine ausreichende Versorgung erreichen noch nicht einmal 40 Prozent der Bevölkerung. Gerade bei Frauen fällt auf, dass der Anteil der Unterversorgten mit steigendem Alter zunimmt. Zwischen Oktober und März fällt die schlechte Versorgung besonders in Gewicht und lässt sich durch eine optimale Eigensynthese mit Sonnenbädern auf ausreichend großer, unbedeckter Hautoberfläche nicht ausgleichen. Das kann zum Problem werden, denn das Knochenvitamin mit anerkanntem Hormonstatus trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und ist an der Zellteilung beteiligt. Auch im Zusammenhang mit der Coronavirusinfektion ist das Vitamin in Augenschein genommen worden. So wurden Hinweise auf Zusammenhänge zwischen einem Vitamin-D-Mangel sowohl mit der Anfälligkeit für das Virus als auch mit der Schwere der Symptomatik beobachtet. Der genaue Zusammenhang erweist sich jedoch als komplexer als bisher angenommen und konnte noch nicht geklärt werden. Nur wenige Nahrungsmittel, wie Leber, fetter Speisefisch oder Pilze, sind dazu geeignet, den Vitamin-D-Status anzuheben, sodass auch die DGE ihre Empfehlung für die Vitamin-D-Zufuhr auf 400 I.E. für Kinder erhöht hat, für Erwachsene auf 800 I.E. Die Deutsche Stiftung für Gesundheitssinformation und Prävention erhöht die Empfehlung vor allem im Winter für Erwachsene sogar auf 1000 I.E. bis 2000 I.E.

**Bedeutung überschätzt** Für die klassische Erkältungswaffe, das Vitamin C, konnte hingegen kein Zusammenhang mit einem Risiko für Atemwegserkrankungen gefunden werden. Das deckt sich mit den Ergebnissen anderer Studien, die jedoch bei längerfristiger prophylaktischer Einnahme einen moderaten Effekt auf den Krankheitsverlauf aufzeigen konnten, der sich unter dem Vitamin verkürzte und die Krankheitssymptome abschwächte. ■

*Dr. Susanne Poth,  
Apothekerin/Redaktion*