

TARIKS WETTERKÜCHE



Ein roter Teppich für die Viren

Von Tarik Schwenke

@ Tarik-Schwenke@yahoo.de

Haben Sie auch schon die erste Erkältung in diesem Herbst hinter sich, oder lesen sie die Zeitung gerade ziemlich geschwächt im Bett? „Gesundheit!“, wünsche ich Ihnen. Mit Schniefnase befinden sie sich derzeit in (bester) Gesellschaft. Denn aus weiterhin nicht komplett geklärten Gründen greifen Schnupfen und Husten in der dunklen Jahreszeit wieder um sich. Das Wetter war am Wochenende recht eklig, feucht und nass. Doch mit der richtigen Kleidung kann jeder dafür sorgen sich warm zu halten. Martin Brehme (Amts Apotheke in Usingen) bestätigt die jahres-

zeitlich zunehmende Kundschaft, die sichtlich geplagt unter anderem nach Nasenspray und Hustenstillern fragt. Dabei liegen die Verkaufszahlen aktuell im Normbereich und die erste große Grippewelle rollt ohnehin recht zuverlässig erst Ende Dezember, Anfang Januar auf uns zu. Das Wetter kann den winzigen Plagegeistern, die unser Immunsystem zum Äußersten treiben, dazu verhelfen, sich relativ ungestört vermehren zu können. Wenn im Hochwinter ein Schwall kontinentaler Polarluft zu uns stößt, die gesetzmäßig mit Kälte und Trockenheit einhergeht, wird Viren sozusagen der rote Teppich ausgelegt. In trockener Luft verlängert sich die Überlebenszeit

von Viren. Feuchte Luft mögen die kleinen Bösewichte dagegen überhaupt nicht. Deshalb ist ein Luftbefeuchter auch zur Vorbeugung einer Erkältung oder Grippe eine gute Anschaffung. Ein echter Kaltlufteinbruch ist derzeit weiterhin nicht in Sicht, stattdessen bewegen wir uns in den nächsten Tagen moderat temperiert genau an der Grenze zu freundlichem Wetter in der Südhälfte Deutschlands und deutlich mehr Wolken mit etwas Regen in der Nordhälfte. Der Wind wird sich im Großen und Ganzen dezent zurückhalten und das begünstigt freilich die Bildung von Nebel. „Die Kälte zieht mir die Beine hoch“, habe ich vor einiger Zeit auf dem Wochenmarkt gehört. Es war neblig und

recht kalt. Warum reagieren viele Menschen so stark auf diesen feucht-kalten Mix? Winzig kleine Teilchen in der Luft bewegen sich je nach Luftfeuchtigkeit schneller oder langsamer. Am stärksten ist diese Bewegung an heißen und feuchten Sommertagen. Doch auch im Herbst und Winter erzeugt dieses Herumschwirren der kalten Luftteilchen einen häufigeren Kontakt mit unserer Körperoberfläche. Wer dann zudem beispielsweise in Schneematsch tritt und nasse Schuhe bekommt, darf sich sicher sein, dass die Kälteleitung zum Fuß perfekt ist. Tatsächlich, es ist eine seit vielen Jahrzehnten bekannte Wahrheit, dass sich die Erkältungsgefahr damit erhöht. Bei einem Versuch mit

180 Studenten stellten sich 90 Teilnehmer, nennen wir sie Gruppe 1, 20 Minuten barfuß in eine Wasserschüssel mit 10 Grad Wassertemperatur. Die andere Hälfte der Freiwilligen harnte ohne Schuhe 20 Minuten in einer leeren Schüssel aus. Nach fünf Tagen beklagten 13 Teilnehmer der Gruppe 1 eine Erkältung. Aus der Gruppe 2 waren es nur fünf Freiwillige. Der leitende Arzt dieses Versuchsprojekts versucht eine auffällige Beobachtung als Erklärung für die Ergebnisse in Betracht zu ziehen. Sind die Füße kalt, wird auch die Nase schlechter durchblutet und darunter leidet das Immunsystem. Dieses kann uns gegen die Angriffe von Viren und Bakterien nicht mehr adäquat schützen.