

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

Artikel: Bei Infekt : futtern oder fasten?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815876>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bei Infekt: futtern oder fasten?

Viele Kranke haben ein gutes Gespür dafür, ob sie Appetit haben oder lieber nichts essen möchten. Doch so manche besorgte Mama oder der liebevolle Partner meint: «Du musst was essen, um die Infektion zu besiegen und wieder zu Kräften zu kommen.» Was ist richtig: gut oder wenig essen? Die Antwort richtet sich nach der Ursache des Infekts.

Text: Ingrid Zehnder

Infektionen entstehen, wenn Krankheitserreger in den Körper eindringen. Die häufigsten Übertragungswege sind Tröpfcheninfektion (durch die Luft) und Kontaktinfektion (durch Berührung von Objekten oder Lebewesen). Beide spielen bei der Übertragung von Bakterien und Grippeviren eine entscheidende Rolle.

Virale Infektionen

Erkältungsviren fliegen durch die Luft, beispielweise wenn jemand in der Nähe hustet oder niest, und so können sie in einem Abstand von ca. einem Meter ein nächstes «Opfer» finden, das sie einatmet. Sie befallen die Nasenschleimhaut und vermehren sich dort. Auch auf Gegenständen können Viren überleben – je kühler es ist, desto länger harren sie aus. Auf einer Fernbedienung halten sie sich mehrere Stunden, auf einer Türklinke bis zu zweieinhalb Tagen. Fasst man sich dann mit den Händen ins Gesicht, können die Erreger auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen übertragen werden. Erst ab einer Temperatur von null Grad frieren die Mikroorganismen ein, sterben aber nicht ab; im Gegenteil verlängert sich ihre Überlebenszeit sogar auf bis zu 30 Tage. Finden sie

dann den Weg zu einer Nasenschleimhaut, pflanzen sie sich wie gewohnt fort.

Antibiotika bewirken gegen Viren überhaupt nichts. Sowohl bei der Influenza («echte» Grippe) als auch bei dem meist harmloser verlaufenden grippalen Infekt (Erkältung) muss (und sollte) man sich auf die körpereigene Abwehrkraft verlassen, sich nicht anstrengen und sich (Bett-)Ruhe gönnen. Schwache, chronisch kranke und ältere Menschen sollten einen Arzt konsultieren.

Nach etwa einer Woche hat der Körper die Krankheit meist im Griff, und das Schlimmste ist überstanden. Unterstützen lässt sich der Heilungsprozess mit den bekannten Hausmitteln (z.B. Zwiebel-Honig-Sirup, Nasenspülung mit Salzwasser, Inhalationen mit Wasserdampf und Kräuterextrakten), mit Naturheil-





produkten (z.B. Hustensirup, heiße Getränke mit abwehrstärkenden Pflanzen) oder gar Schmerzmitteln. Die «echte» Grippe ist vielfach mit schwerwiegenderen Symptomen verbunden: mit massiver Schwäche und hohem Fieber.

Antivirale Medikamente können bei Personen mit Vorerkrankungen, chronischen Krankheiten und/oder Immunschwäche (kleine Kinder, ältere Menschen) in Erwägung gezogen werden. Allerdings töten solche Medikamente die Viren nicht, sondern hindern sie nur an der Vermehrung. Aus diesem Grund sollten sie innerhalb von 48 Stunden nach dem Auftreten der ersten Symptome eingenommen werden.

Fieber sollte nicht mit Medikamenten unterdrückt werden. Alfred Vogel nannte Fieber die «Alarmglocke der Natur» und einen «Bundesgenossen im Kampf gegen schädliche Eindringlinge». Die gesteigerte Körpertemperatur hilft, die Aktivität der Abwehrzellen zu erhöhen. Mit Essigsocken und kalten Wadenwickeln lässt sich das Fieber lindern. Und Vogel schrieb schon vor Jahrzehnten im «Kleinen Doktor»: «Wer einen Fieberkranken zum Essen zwingt, leistet ihm keinen guten Dienst.»

Bakterielle Infektionen

Eine Infektion mit Bakterien kann überall im oder auf dem Körper vorkommen. Am häufigsten gelangen sie über die Hände, verletzte Haut oder Körperöffnungen (Mund, Nase, Harnröhre) in den Organismus. Einem starken Immunsystem gelingt es meist, die schädlichen Eindringlinge selbst wegzuräumen. Manchmal schwelt eine Infektion längere Zeit unbemerkt im Körper, bis die Bakterien so zahlreich geworden sind, dass deutliche Krankheitssymptome auftreten.

Die meisten bakteriellen Infektionen machen sich mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl, Fieber sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit bemerkbar. Zudem zeigen sich Krankheitssymptome in den Geweben oder Organen, in denen sich die Bakterien eingenistet haben; bei einer Lungenentzündung etwa als Atembeschwerden, bei einer bakteriellen Halsinfektion als Schluckschmerzen, bei einer Harnwegsentzündung als Brennen beim Wasser lassen. Bakterien können mit einem Antibiotikum bekämpft werden.

Was macht den Unterschied?

Bakterien bestehen aus einer Zelle mit einem eigenen Stoffwechsel. Daher werden sie – im Gegensatz zu den Viren – zu den Lebewesen gerechnet. Sie vermehren sich, wie menschliche Zellen auch, in der Regel durch Zellteilung. Vor der Teilung kopiert die Bakterie ihr Erbgut, um sich dann in der Mitte durchzuschnüren. So werden aus einer Mutterzelle zwei Tochterzellen, die sich wiederum selbst teilen können.

Viele Bakterien können sich fortbewegen oder sich an andere Zellen anheften. Bakterien sind klein, jedoch unter einem normalen Lichtmikroskop durchaus zu erkennen. Die krankmachenden Erreger sind sehr anpassungs- und wandlungsfähig, was leider dazu führt, dass sie gegen viele Antibiotika resistent werden.

Die Größenverhältnisse zwischen Bakterien und Viren verhalten sich etwa so wie zwischen einem Kürbis und einem Streichholzkopf. Die winzigen Viren sind nur unter einem Elektronenmikroskop sichtbar. Sie sind ganz einfach gebaut: Viren haben keinen Stoffwechsel, keine Ausscheidungen. Sie bestehen nur aus ihrem Erbgut, das von einer Hülle aus Proteinen umschlossen ist.

Diese Hülle ermöglicht es beispielsweise den Erkältungsviren, auf Gegenständen auszuharren. Zum Leben erwachen sie nur dann, wenn sie einen Wirt, einen anderen Organismus, finden. Mit der Protein-Hülle docken sie an die Wirtszelle an, dringen in sie ein, schleusen ihr eigenes Erbgut in den Zellkern der Wirtszelle, welche nun jede Menge neue Viren produziert. So zerstören sie etwa die oberste Schicht der ursprünglich gesunden Schleimhaut.

Mit anderen Worten: Der Hals schmerzt, die Nase verstopt. Durch die Entzündung bildet sich vermehrt Schleim, die Nase läuft, Husten unterstützt die Reinigung der Atemwege.

Die Ernährung spielt eine Rolle

Dass das Essen und Trinken bei Krankheit nicht unbedeutende Faktoren darstellen, ist eine Binsenweisheit. Ein Sprichwort sagt: Eine Erkältung soll man füttern, ein Fieber aushungern. Das ist insofern ungenau, als man sowohl bei einer viralen als auch einer bakteriellen Infektion Fieber haben kann.

Der renommierte Immunbiologe Professor Ruslan Medzhitov und sein Team von der Yale University in New Haven, Connecticut, verfolgten in einer im vergangenen Jahr veröffentlichten Studie einen neuen Ansatz. Die Forscher untersuchten, ob es in Bezug auf die Ernährung einen Unterschied zwischen einer Infektion durch Viren oder durch Bakterien gibt.

Für ihre Versuche wurde eine Gruppe von Mäusen mit Listeria-Bakterien und eine andere mit Influenzaviren infiziert. Beide infizierten Mäusegruppen litten zunächst unter Appetitlosigkeit, wurden aber von den Forschern gut gefüttert. Dabei überlebten überwiegend die Nager, die mit Viren infiziert waren. Hier wirkte die Nahrung heilend – und bei den Mäusen mit bakterieller Infektion eher schädlich.

Bakterien auf Schmalkost setzen

Die Forscher testeten das Bakterium *Listeria monocytogenes*. Dieser Erreger steckt häufig in verunreinigten Lebensmitteln und verursacht Durchfall, Erbrechen und, nicht ungewöhnlich, Appetitlosigkeit. Frassen die Mäuse nichts, erholteten sie sich langsam; wurden sie gut gefüttert, starben sie.

Woran das lag, fand das Team heraus, als das Essen in Fett, Proteine und die Zuckerart Glucose (ein Kohlenhydrat-Baustein) aufgeteilt wurde. Mit Fett und Proteinen hatten die Mäuse kein Problem, der Zucker aber führte zu einer hohen Sterblichkeit. Bakterien brauchen Zucker zum Wachstum, wenn ihnen der Zucker fehlt, wachsen sie schlechter oder sterben. Die Mehrzahl der Mäuse, denen man den Zucker entzogen hatte, wurde wieder gesund.

Viren füttern

Auch die Gruppe, die mit Influenzaviren infiziert war, wurde gut gefüttert. Das Ergebnis war jedoch genau umgekehrt: Bei reichlicher Nahrung überlebten die Tiere. Entzog man ihnen aber den Zucker, verloren sie letztlich die Kontrolle über die Körpertemperatur, die Atmung und/oder die Herzfrequenz und starben. Weshalb ist das so? Viren werden von der Zelle erkannt, wenn sie in sie eingedrungen sind. Die Zelle schaltet bestimmte Signalwege an, sie produziert zur Abwehr sogenannte Interferone, Botenstoffe des



Der Ernährungsklassiker bei Grippe und Erkältungs-krankheiten: eine selbstgekochte Hühner-brühe mit frischem Gemüse.



huehnersuppe.avogel.ch

natürlichen Immunsystems, welche die Viren erkennen und ihre Vermehrung bremsen. Interferone locken zudem spezielle Immunzellen an, die in der Lage sind, die virusbefallenen Zellen zu zerstören. Interferone können aber auch Zellschäden verursachen, welche deutlich weniger gravierend sind, wenn ausreichend Glucose zur Verfügung steht.

Schon eine Studie von Forschern des Academic Medical Centers in Amsterdam aus dem Jahr 2002 – allerdings mit nur sechs männlichen Probanden – hatte darauf hingedeutet, dass Fasten bei Bakterieninfektionen hilft, während man bei Viruserkrankungen ausreichend Nahrung zu sich nehmen sollte. Die Folgerung der Mediziner: Essen stärke jene Abwehrkräfte, welche die für Erkältungen verantwortlichen Viren angreifen und zerstören. Der Verzicht auf Essen dagegen unterstützt die Immunabwehr im Kampf gegen Bakterien. Im Jahr 2008 setzte die Immunologin und Ernährungsforscherin Elizabeth Gardner von der Michigan State University erkältete Mäuse auf Diät: Sie bekamen nur 40 Prozent der Kalorien einer Vergleichsgruppe, dabei aber die gleiche Menge an Vitaminen und Mine-

ralien. Das Resultat: Die Diätmäuse schafften es nicht, die nötige Zahl von Abwehrzellen zu produzieren, um eine Infektion zu bekämpfen, und brauchten länger, um sich zu erholen.

Fazit

Während Viren von der Nahrungszufuhr eher profitieren, lassen sich Bakterien besser durch (kurzzeitiges) Fasten eindämmen. Im Falle eines Falles ist die jeweils angepasste Ernährung kein Allheilmittel, aber doch ein wichtiger Anhaltspunkt.

Obwohl die Forscher keine direkten Aussagen darüber treffen, ob sich die jeweilige Glucose-Behandlung auch auf den Menschen übertragen lässt, spricht vieles dafür, dass es bei einer viralen Infektion, z.B. einer Erkältung oder einer Grippe, hilfreich ist, wenn die Erkrankten Nahrung zu sich nehmen. Auf der anderen Seite sollten Angehörige und Ärzte die Appetitlosigkeit bei Krankheit als wichtiges Zeichen des Körpers hinnehmen und die Erkrankten zunächst einmal nicht zum Essen zwingen.