

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kampf gegen die Viren  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726191>

### **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:** 13.01.2026

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



# Kampf gegen die Viren

*In der kalten Jahreszeit muss sich unser Körper gegen den Angriff von allerlei Viren wehren. Das klappt aber nur, wenn die Abwehrkräfte intakt sind. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem am besten stärken und damit winterfit machen können.*

VON SUSANNE STETTLER

Wenn es draussen wie aus Kübeln schüttet, der Wind um die Hausecken pfeift oder ein Schneesturm tobt, bedeutet das Alarmstufe Rot für unser körpereigenes Immunsystem. Im Herbst und im Winter müssen die Abwehrkräfte nämlich Aussergewöhnliches leisten, um mit allen eindringenden Krankheitserregern fertig zu werden. Logisch also, dass nur topfitte «Bodyguards» diese Aufgabe erfüllen können. Es gilt daher, das Immunsystem zu stärken, schon bevor das garstige Wetter endgültig das Szepter übernimmt.

Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Und wer seine Abwehrkräfte effizient unterstützen will, muss wissen, wie sich das bewerkstelligen lässt. Dr. med. John van Limburg Stirum aus Kilchberg ZH beleuchtet dieses Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Neben seinem Facharzt ausweis für Allgemeine Medizin besitzt er auch Diplome in Akupunktur, Chinesischer Medizin (ASA), Neuraltherapie (SANTH) und Orthomolekularer Vitalstofftherapie (FEOS). Seine Empfehlungen widerspiegeln dieses breite Wissen. Die Tatsache, dass die Wintermonate eine kritische Zeit darstellen, erklärt Dr. med. John van Limburg Stirum so: «Gemäss der traditionellen chinesischen Medizin verlagert sich die Abwehr-energie in den Wintermonaten in die Tiefe und macht einen anfällig für so genannte oberflächliche Erkrankungen, zu denen die Erkältung zählt. «Kälte» dringt in den Körper ein und verursacht eine «Erkältung». Besonders aufpassen müssen Personen, die vor allem zu Kälte neigen und gerne an der Wärme sind.»

Das gilt für Menschen jeden Alters. Seniorinnen und Senioren sind allerdings häufig etwas krankheitsanfälliger als Jüngere. Dies, weil bei vielen der Allge-

meinzustand schlechter ist als früher und das Immunsystem in die Jahre kommt. Aus diesem Grund empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG), sich ab 65 gegen Grippe impfen zu lassen.

Unabhängig von der Zahl der Kerzen auf dem Geburtstagskuchen macht ein Fitnesstraining für die körpereigene Gesundheitspolizei Sinn. Die Basis dafür stellt eine ausgewogene Ernährung dar. Konkret bedeutet das: Am gesündesten ist Vollwertkost mit naturbelassenen Kohlenhydraten, Saisongemüse, Obst, Beeren, Hülsenfrüchten, Samen, hoch-

wertigen Pflanzenölen, mehr pflanzlichen als tierischen Eiweissen. Sparsam zu verwenden gilt es dagegen – wenn überhaupt – weissen Zucker, Weissmehl-Erzeugnisse, erhitzte Fette sowie industriell hergestellte Lebensmittel. Gekochte Nahrung ist dabei zu bevorzugen, denn gemäss der chinesischen Ernährungslehre kühlt Rohkost den Körper noch weiter ab, Erhitztes und Gekochtes hingegen erwärmen.

Bezüglich eines leistungsstarken Immunsystems kommt einigen Vitaminen und Nährstoffen besondere Bedeutung zu, weil sie die Bildung von Antikörpern und Abwehrzellen ankurbeln und antioxidativ wirken:

- Vitamin A, das vor allem in Leber, Milchprodukten, Spinat, Rüebli und Lauch vorkommt;
- Vitamin C, welches sich hauptsächlich in Beeren, Zitrusfrüchten, Blattgemüsen, Peperoni und Kartoffeln findet;
- Vitamin E, für das Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Distelöl, Nüsse, Blattgemüse und Eier gute Lieferanten sind;
- Selen, das in Vollkornprodukten, Fisch, Fleisch, Tomaten und in Broccoli steckt;
- Zink – in Fleisch, Leber, Meeresfrüchten, Kürbiskernen, Eiern und Haferflocken.

Am besten sind die natürlich vorkommenden Vitamine und Nährstoffe. Doch was bringt die Einnahme von Aufbaupräparaten? «Sofern man sich optimal ernährt und viele Saisonfrüchte wie zum Beispiel Mandarinen konsumiert, ist der Vitaminbedarf meist gedeckt», sagt Dr. van Limburg Stirum. Zwei Einschränkungen macht er allerdings. «Gerade im Alter ist die Versorgung nicht immer gewährleistet, und auch nach Ausbruch einer Krankheit können Vitamine in Tablettenform viel höher dosiert werden, um noch bessere Wirkung zu erzielen.»

Wenn schon, dann sollte man Vitaminpräparate während des ganzen Win-

## WAS TUN BEI KRANKHEIT?

Ein starkes Immunsystem hilft zwar, Krankheitserreger unschädlich zu machen, es stellt aber keine Garantie dar, dass man nicht doch eine Erkältung einfangen oder gar an Grippe erkranken kann. Laut Dr. med. John van Limburg Stirum ist die subjektive Krankheit aber keine Krankheit, sondern der Weg zur Heilung. Zudem folge diesem Prozess nach der Ausheilung häufig ein besseres Wohlbefinden als zuvor. «Je älter man wird, umso weniger bildet man allerdings Fieber. Sollte jemand im Alter dennoch etwas Fieber entwickeln, dann sollte man dieses möglichst nicht mit fiebersenkenden Mitteln bekämpfen», sagt er. Senioren mit hohem Fieber sollten hingegen unbedingt ihren Arzt aufsuchen.

Es ist nicht dramatisch, wenn man trotz aller Vorsicht Erkältungs- oder Grippe-symptome entwickelt. Ist die Krankheit erst überstanden, ist das Immunsystem stärker als zuvor und schützt besonders gut vor weiteren Infekten. Wohltuend während einer Erkältung sind Lindenblütentee, heisse Bäder und Dämpfe mit ätherischen Ölen (als Badezusatz oder als Duftöl).





## ZEITLUPE



**Möchten Sie mehr über die Stärkung des Immunsystems wissen?** Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet

Dr. med. John van Limburg Stirum aus Kilchberg ZH Ihre Fragen zu diesem für unser Wohlbefinden zentralen Thema.

### **Zeitlupe-Fragestunde:**

Donnerstag, 26. Oktober,  
von 14 bis 16 Uhr

**Telefonnummer:** 044 283 89 14  
(gilt nur für die Fragestunde)

ters einnehmen. Sie sollten Folgendes enthalten: 1000 mg Vitamin C, 30 mg Zink, Panthothensäure, Selen, Magnesium, Lysin sowie die Vitamine B1, B6 und D. Sehr wertvoll sind Erzeugnisse natürlicher Herkunft, weil diese Produkte sekundäre Pflanzenwirkstoffe enthalten.

Ebenfalls für ihre die Abwehrkräfte stärkende Wirkung bekannt sind pflanzliche Mittel, die im Fachjargon Phytotherapeutika genannt werden. Dr. med John van Limburg Stirum empfiehlt vor allem drei Mittel:

- **Echinacea:** Der Rote Sonnenhut steigert die Produktion der weissen Blutkörperchen (bekämpfen eingedrungene Viren und Bakterien), stimuliert das Lymphsystem (ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems) und hat eine antibiotische Wirkung;
- **Eleuterococcus senticosus:** Die Taigawurzel hilft gegen Viren, Stress (Kälte, Hitze, Strahlen), wirkt antioxidativ und vermindert die Infektanfälligkeit;
- **Pelargonium sidoides:** Deutsche Forscher haben aus dem seit Jahrhunderten

BILD: TOM STEWART/CORBIS



von den Zulu-Stämmen in Südafrika eingesetzten Wurzelsud der Kapland-Pelargonie das Medikament «Umckaloabo» entwickelt. Der Extrakt aus den Wurzeln der lila blühenden Geranienart wird bei akuten Atemwegsinfekten eingesetzt und gilt als pflanzliches Antibiotikum.

Neben den oralen Stärkungsmöglichkeiten gibt es noch eine ganze Reihe von weiteren «Trainingseinheiten» für die Abwehrkräfte. Ganz wichtig ist viel Bewegung an der frischen Luft. Und zwar bei jedem Wetter! So gewöhnt sich der Körper an alle Witterungsverhältnisse – dann werfen ihn selbst der bissigste Herbststurm und die eisigste Winterbise nicht so schnell um.

### Gefahren lauern viele

Denselben Effekt haben warm-kalte Wechselduschen, Kneipp-Anwendungen und Saunabesuche. Wer beim Duschen oder Baden seine Haut zusätzlich mit einer Bürste schrubbt, regt die Blutzirkulation an und tut so indirekt ebenfalls etwas fürs Immunsystem.

Aber Achtung: Wer verschwitzt nach dem Sport, einem Saunabesuch oder auch nach dem Genuss von Alkohol in die Kälte geht, ist sehr anfällig. Nach der chinesischen Lehre sind die Poren weit geöffnet, weshalb Wind und Kälte besser eindringen können. Darum ist warme und eventuell winddichte Kleidung in diesen Situationen besonders wichtig.

«Gift für die Abwehrkräfte sind ausserdem Drogen, Zigaretten und Amalgam-Füllungen in den Zähnen», sagt Dr. med. John van Limburg Stirum.

Gleiches gilt für trockene Nasenschleimhäute. Sie stellen quasi eine Einladung für Krankheitserreger dar. Nur eine gesunde – und auch ausreichend befeuchtete! – Nasenschleimhaut kann Viren und Bakterien effizient beseitigen. Die trockene Luft im Winter trocknet die Nasenschleimhäute aus und führt zu einer erhöhten Schnupfenanfälligkeit.

Abhilfe schaffen in diesem Fall Meerwassersprays, Luftbefeuchter, Zimmerpflanzen sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter

### BUCHTIPPS

- Cathrin Drescher: «Gestärkt für den Winter», Verlag 55 Plus, CHF 25.80.
  - Max Otto Bruker: «Erkältungen müssen nicht sein», Emu-Verlag, CHF 29.20.
  - Markus Sommer: «Grippe und Erkältungen natürlich heilen», Verlag Freies Geistesleben, CHF 28.90.
  - Regina Sailer: «Sanfte Hausmittel bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit», VDM Verlag, CHF 18.90.
- Bestellatalon Seite 70.

Mineralwasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte pro Tag).

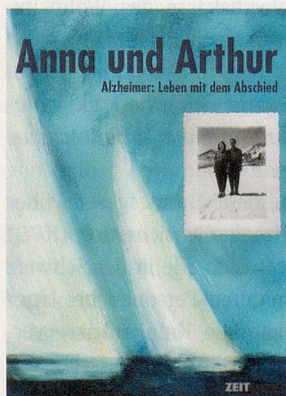
Und wenn Sie ausserdem in gut ausgeleuchteten, hellen Räumen wohnen, eine positive Lebenseinstellung haben, genügend menschliche Zuwendung erhalten und eine gesunde Portion Herzenswärme ausstrahlen, dann kann eigentlich fast nichts mehr schief gehen. So gerüstet dürfen Seniorinnen und Senioren dem nahenden Winter gelassen entgegentreten. ■

## Das neue Buch zum Thema Alzheimer

Anna fing 1995 an zu schreiben, als sich bei ihrem Mann erste Anzeichen der Alzheimer-Krankheit zeigten. Arthur war damals 75 Jahre alt, sie 68. Nach 45-jähriger Ehe begann sich Arthur zu verändern. Langsam erst. Anna wollte alles aufschreiben. Ihre Tochter schenkte ihr ein Tagebuch: «Mit Papi stimmt etwas nicht.» Diese Tagebuchnotizen vertraute Anna der Zeitlupe an. Sie blickt zurück auf die Jahre der Krankheit mit Arthur, auf ein Jahrzehnt, in dem nichts so blieb, wie sie es sich erhofft und gewünscht hatte. Und in dem es trotz Abschied und Tränen Augenblicke des Glücks gab, die sie nicht missen möchte. Daraus entstand ein Buch: Annas Tagebuchnotizen werden ergänzt mit Hintergrund-

informationen. Die informativen Beiträge einer Fachärztin und einer Pflegefachfrau geben Einblick in den medizinischen und pflegerischen Bereich der Krankheit. Ein Ratgeber mit Tipps und Informationen schliesst das Buch ab. Illustrationen und Fotos begleiten den Text. Als der Entwurf vorlag, starb Arthur. Er schlief friedlich ein, im Kreis seiner Familie.

In der Schweiz leben über 90 000 Menschen mit einer Demenz, jedes Jahr werden es mehr. Rund zwei Drittel von ihnen werden zu Hause gepflegt. 300 000 Angehörige sind mitbetroffen. Sie brauchen Unterstützung und Hilfe. Ihnen ist das Buch «Anna und Arthur» gewidmet. ■



### BESTELLTALON

Ich bestelle das Buch «Anna und Arthur – Alzheimer: Leben mit dem Abschied»

zum Preis von CHF 28.–. \_\_\_\_\_ Anzahl

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 4.– für Porto und Verpackung).

Bitte den Bestellatalon ausschneiden und einsenden an: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich.