

Erkältung im Alter

Besser nicht nur an der Oberfläche kratzen, sondern in die Tiefe gehen

30. September 2024 – Ältere Menschen werden schneller krank, und Infektionen verlaufen oft schwerwiegender. Schuld ist das Immunsystem, das im Alter nachlässt und uns nicht mehr so gut wie in jungen Jahren vor Krankheitserregern schützt. Um Komplikationen vorzubeugen, ist es wichtig, Symptome ernst zu nehmen und bei der Behandlung in die Tiefe zu gehen. Mit Umckaloabo® unterstützen auch Senioren ihr Immunsystem auf natürliche Weise – schon bevor eine Infektion ausbricht.

Das Alter bringt nicht nur Lebenserfahrung, sondern auch einige Veränderungen des Körpers mit sich. Während einige – wie graue Haare oder Fältchen – mit dem bloßen Auge erkennbar sind, machen sich andere erst durch ihre Konsequenzen bemerkbar. So auch das Nachlassen der körpereigenen Abwehrkräfte. Denn: Je älter wir werden, desto anfälliger sind wir für Infektionen.¹ Darüber hinaus dauern Krankheitsphasen länger und können schwerwiegendere Folgen nach sich ziehen.¹ Damit sich der Körper von Infektionen gut erholt, ist es wichtig, altersbedingte Veränderungen zu berücksichtigen und bei der Behandlung nicht nur an der Oberfläche zu kratzen. Doch wie verändert sich unser Immunsystem im Alter eigentlich, und wie kann man es gezielt unterstützen?

So verändert sich unser Immunsystem

Unser Immunsystem besteht aus drei Barrieren, die Krankheitserreger abwehren und uns vor Infektionen schützen. Die erste Verteidigungslinie des Körpers gegen Keime, Bakterien und Co. ist die Epithel-Schutzschicht der Haut und der Schleimhäute. Teil dieser Barriere sind beispielsweise die Flimmerhärchen in unseren Atemwegen mit der Aufgabe, Erkältungsviren und andere Krankheitserreger abzutransportieren.

Die zweite Verteidigungslinie bildet das angeborene Immunsystem, zu dem verschiedene Abwehrezellen wie die natürlichen Killerzellen gehören. Die dritte Barriere ist das erworbene Immunsystem. Es bildet spezifische Antikörper gegen die Krankheitserreger und verfügt über ein immunologisches Gedächtnis, das ein Leben lang dazulernt. Nur wenn alle drei Verteidigungslinien zusammenarbeiten, funktioniert unsere Immunantwort optimal und wir bleiben gesund. Fakt ist jedoch, dass die Schutzfunktion aller drei Barrieren im Alter nachlässt. So trocknen beispielsweise die Schleimhäute mit dem Alter zunehmend aus, und die verschiedenen Abwehrezellen des angeborenen Immunsystems sind deutlich weniger aktiv. Parallel dazu bildet das erworbene Immunsystem weniger Abwehrezellen gegen neue Erreger und zeigt zudem eine schwächere Immunantwort auf Impfstoffe. Die Folge: Unser Immunsystem wird im Alter immer schlapper – Experten sprechen von Immunseneszenz. Verstärkt wird das Nachlassen der körpereigenen Abwehrkräfte dadurch, dass alternde Zellen entzündliche Zustände entwickeln („Inflamm-Aging“).

Darüber hinaus verändert sich im Laufe des Lebens die Zusammensetzung der Bakterien im Darm, in dem rund 80 Prozent unserer Immunzellen ansässig sind.² Auch das kann die Funktion des Immunsystems zusätzlich schwächen. Dies gilt ebenso, wenn ältere Menschen an chronischen Lungenerkrankungen wie etwa dem Lungenemphysem leiden. Gegen alterstypische Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Altersdiabetes eingenommene Medikamente erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass deren Nebenwirkungen die Abwehrkräfte beeinträchtigen. Bei manchen rheumatischen Erkrankungen oder nach Organtransplantationen wird immunsuppressiv behandelt, damit das Immunsystem nicht körpereigenes Gewebe oder transplantierte Organe angreift. Dadurch steigt die Anfälligkeit für Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze ebenfalls. Besonders tückisch bleibt: In diesem Lebensabschnitt steckt man sich nicht nur schneller an, Krankheitsverläufe sind oft auch schwerwiegender.^{1,2}

Warum Infektionen im Alter schwerwiegender sind

Ältere Menschen sterben etwa dreimal häufiger an einer Infektion als junge Erwachsene. Das liegt daran, dass Infektionserkrankungen für sie oft bedrohlicher verlaufen.³ Ein Grund dafür ist das Nachlassen physiologischer Körperfunktionen, die der Abwehr von Krankheitserregern dienen. So sind beispielsweise Hustenstöße im Alter schwächer und somit weniger effektiv beim Abtransport von Krankheitserregern aus den Atemwegen.⁴ Auch die Altersträgheit des Immunsystems spielt beim Verlauf von Infekten eine Rolle: Weil die Körperabwehr langsamer arbeitet, brauchen wir im Alter länger, um uns von einem Infekt zu erholen.

Eine längere Krankheitsphase kann dabei auch bedeuten, dass die Gefahr für eine sogenannte Superinfektion erhöht ist.⁵ Die ist leider überhaupt nicht super. Zu der kommt es, wenn die Abwehrkräfte schon geschwächt sind und man sich parallel zu einer bestehenden Infektion mit einem weiteren bakteriellen oder

viralen Krankheitserreger ansteckt. Superinfektionen stellen das Immunsystem damit auf eine zusätzliche Belastungsprobe.⁶ Doch nicht nur für die körpereigene Abwehr sind sie eine Herausforderung. Schwere Infektionen erhöhen im Alter auch das Risiko, an Demenz zu erkranken.⁷ Komplikationsreiche Infektionsverläufe sind in diesem Lebensabschnitt gerade aber nicht selten. Die Gefahr: Senioren zeigen bei Infektionen oft keine, wenige oder atypische Symptome. Krankheiten werden deswegen erst später erkannt und behandelt.⁸

Vorbeugen und ernst nehmen

Angesichts der Komplikationen, die schon eine Erkältung im Alter mit sich bringen kann, liegt es nahe, vorbeugende Maßnahmen zu treffen. Das gilt vor allem dann, wenn besonders viele Viren unterwegs sind. Egal, ob überfüllter Bus oder gut besuchte Konzerthalle: Zur Erkältungszeit tun ältere Menschen gut daran, große Menschenmengen zu meiden und so die Ansteckungsgefahr gering zu halten. Wenn das nicht möglich ist, kann das Tragen einer FFP2- oder – noch besser – einer FFP3-Maske vor einer Ansteckung schützen.⁸

Weil sich 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände verbreiten, ist es außerdem wichtig, Hände regelmäßig zu waschen oder zu desinfizieren.⁹ Darüber hinaus können für Senioren Schutzimpfungen sinnvoll sein, um schweren Infektionen vorzubeugen. So empfiehlt die Ständige Impfkommission für Menschen ab 60 Jahren beispielsweise eine saisonale Grippe-Impfung. Aufgrund der schwächeren Immunantwort im Alter wird dabei ein Hochdosis-Impfstoff verwendet, der speziell für Senioren entwickelt wurde.¹⁰

Wichtig zu wissen: Auch wer sich vorsichtig verhält und geimpft ist, hat ein Restrisiko für eine Ansteckung. Deswegen sollten Senioren schon leichte Symptome stets ernst nehmen und sich auskurieren. Wer zu langwierigen Infektionen neigt, tut gut daran, bei ersten Krankheitszeichen zum Hausarzt zu gehen, um einen schweren Verlauf zu vermeiden.

Umckaloabo® unterstützt das Immunsystem

Ob in jungen oder in späten Jahren: Den Körper bei der Infektabwehr unterstützen, können alle Menschen von eins bis 100 Jahren mit Umckaloabo®. Das pflanzliche Arzneimittel wirkt gegen ein breites Spektrum an Erkältungsviren^{11,12,13} und unterstützt die Abwehrkräfte, bevor sich eine Infektion überhaupt ausgebreitet hat: So kann der Umckaloabo®-Wirkstoff EPs® 7630 verhindern, dass Erkältungsviren über die Schleimhaut in den Körper gelangen und sich dort vermehren.¹⁴ Ist es dazu gekommen, und Viren sind bis in die Zellen vorgedrungen, fördert Umckaloabo® Abwehrproteine, welche die Ausbreitung der Infektionserreger stoppen.¹⁴ Darüber hinaus erschwert dieser Spezialextrakt aus der Kapland-Pelargonie, dass befallene Zellen weitere Viren freisetzen.¹⁵ Und: Umckaloabo® kann Killerzellen aus dem angeborenen Immunsystem aktivieren, die infizierte Zellen beseitigen. In der Endphase einer Infektion hilft Umckaloabo® dem Körper außerdem, gründlich auszuheilen, indem es die verletzte Schleimhaut repariert und dafür sorgt, dass angegriffene Zellen wieder widerstandsfähig werden. Das trägt dazu bei, Krankheitsrückfälle zu verhindern.^{15,16} Neue Studien zeigen auch, dass Umckaloabo® das Risiko für einen späteren Antibiotika-Einsatz aufgrund einer Superinfektion signifikant verringert.¹⁷

Zahlreiche Studien mit tausenden Patienten haben die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Umckaloabo® eingehend geprüft und bestätigt.¹⁸ Das Arzneimittel des Familienunternehmens Dr. Willmar Schwabe ist damit weltweit das am besten untersuchte pflanzliche Medikament gegen Atemwegsinfekte. Seit Jahrzehnten gilt deswegen: Umckaloabo®. Unausprechlich, aber ausgesprochen gut®.

Referenzen

- ¹ Werner H, Kuntsche J. Infektionen im Alter – was ist anders? Z Gerontol Geriat 2000; 33(5): 350-6
- ² Gestörte Darmflora schwächt Immunsystem: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/immunsystem-uebersicht/darmflora-immunsystem> (aufgerufen am 27.08.2024)
- ³ Risiko Alter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9155204> (aufgerufen am 27.08.2024)
- ⁴ Warum unsere Abwehrkräfte im Alter schwinden: <https://www.geo.de/wissen/gesundheits/22995-rtkl-immunsystem-warum-unsere-abwehrkraefte-im-alter-schwinden> (aufgerufen am 27.08.2024)
- ⁵ Musuza JS et al. Prevalence and outcomes of co-infection and superinfection with SARS-CoV-2 and other pathogens: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2021;16(5):e0251170.
- ⁶ Was steckt hinter Superinfektionen?: <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/wissen/superinfektion> (aufgerufen am 27.08.2024)
- ⁷ Nau R et al. Warum sind Infektionen bei Senioren so gefährlich? NeuroTransmitter 2021; 32(1): 28-35.
- ⁸ Hinweise des BfArM zur Verwendung von Mund-Nasen-Bedeckungen, medizinischen Gesichtsmasken sowie partikelfiltrierenden Halbmasken (FFP-Masken): <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html> (aufgerufen am 27.08.2024)

- 9 Händewaschen: Richtige Hygiene schaltet Erreger aus: <https://www.br.de/nachrichten/wissen/haendewaschen-wie-richtige-hygiene-erreger-ausschaltet.Rt1X6n4> (aufgerufen am 27.08.2024)
- 10 Hochdosis-Impfstoff: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ_Liste_Hochdosis-Impfstoff.html#:~:text=Die%20STIKO%20empfiehlt%20deshalb%20f%C3%BCr,der%20aktuellen%20STIKO%20Empfehlung (aufgerufen am 27.08.2024)
- 11 Michaelis M et al. Investigation of the influence of EPs[®] 7630, a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides, on replication of a broad panel of respiratory viruses. *Phytomedicine*. 2011;18(5):384-386.
- 12 Roth M et al. Pelargonium sidoides radix extract EPs 7630 reduces rhinovirus infection through modulation of viral binding proteins on human bronchial epithelial cells. *PLoS One*. 2019;14(2):e0210702.
- 13 Papiés J et al. Antiviral and Immunomodulatory Effects of Pelargonium sidoides DC. Root Extract EPs[®] 7630 in SARS-CoV-2-Infected Human Lung Cells. *Front Pharmacol*. 2021;12:757666.
- 14 Theisen LL et al. EPs[®] 7630 (Umckaloabo[®]), an extract from Pelargonium sidoides roots, exerts anti-influenza virus activity in vitro and in vivo. *Antiviral research*. 2012;94(2):147-156
- 15 Fang L et al. EPs[®] 7630 Stimulates Tissue Repair Mechanisms and Modifies Tight Junction Protein Expression in Human Airway Epithelial Cells. *Int J Mol Sci*. 2023;24:11230.
- 16 Tisch M et al. Long-term benefits of EPs[®] 7630 in patients with acute sinusitis: a real-world cohort study. *Front Pharmacol*. 2024;15.
- 17 Martin D et al. Reduced antibiotic use after initial treatment of acute respiratory infections with phytopharmaceuticals – a retrospective cohort study. *Postgraduate Medicine*. 2020;132(5):412-418.
- 18 Keck T et al. Pelargonium Extract EPs 7630 in the Treatment of Human Corona Virus-Associated Acute Respiratory Tract Infections – A Secondary Subgroup-Analysis of an Open-Label, Uncontrolled Clinical Trial. *Front Pharmacol*. 2021;12(666546).

Quelle

Pressekonferenzen „Umckaloabo[®] und Tebonin[®] am 17. und 18. September 2024 im 2 in 1-Format“
Wiesbaden, 17. – 18. September 2024 - Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++