



Wirren mit den Viren

Frau Dr. Botchen, was ist der Unterschied zwischen Viren und Bakterien?

Da gibt es wesentliche Unterschiede: Viren sind viel kleiner als Bakterien. Sie können sich nicht selbstständig vermehren und - Antibiotika helfen gegen Viren NICHT.

Beide können uns krank machen – wie geht das?

Viren (Herpes, Ebola,...) sind da ganz heimtückisch. Zum Beispiel nisten sie sich in unseren Zellen ein, leihen sich die zelleigenen Apparate zur Vermehrung aus, lassen dann unsere Zellen platzen und verbreiten sich im Körper. Bakterien können sich eigenständig vermehren. Dabei sondern sie Produkte ab, die für uns Menschen giftig sein können.

Woher weiß man, wann ein Antibiotikum sinnvoll ist?

Bei Erkältungen kann man sich an



folgender Richtlinie orientieren: Ist der Schleim hell, flüssig bis zäh und glasig-transparent, handelt es sich in der Regel um einen Virusinfekt. Dann helfen Antibiotika nicht. Ist der Schleim allerdings grün-gelblich und brockig, kann ein Antibiotikum sinnvoll sein, wenn die Symptome nicht nach ein paar Tagen besser werden.

Was kann man gegen Viren tun?

Gegen einige Viren gibt es virenhemmende Mittel. Da sie bei Weitem nicht gegen alle Viren helfen, ist es sinnvoll, sein eigenes Immunsys-

tem zu stärken. Dann haben Viren keine oder nur eine geringe Chance, uns krank zu machen.

Was empfehlen Sie?

Es gibt viele einfache und wirkungsvolle Maßnahmen, wie z.B. vitaminreiche Ernährung, tägliche Bewegung an der frischen Luft, kalte warme Wechselduschen und Saunabesuche. Das Immunsystem braucht Vitamin C, Zink, B-Vitamine und andere Spurenelemente, um optimal gerüstet zu sein. Wenn Kapseln nicht ausreichen, sind Infusionen sehr hilfreich, da so die Vitamine und Mikronährstoffe gleich ins Blut gelangen. Bei Erkältung lindert Akupunktur effektiv die Symptome. Und die große Ozon-Sauerstoff-Therapie verschiebt nachhaltig die Immunzellen zu Gunsten der guten Abwehrzellen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Berit Hinnercks

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b
Tel. 0474 830 494
Mobil 346 621 68 84
info@botchen.it