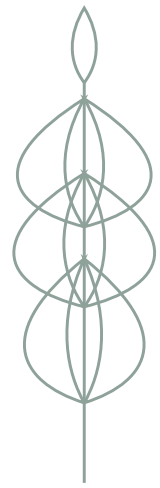


RATGEBER · MÄNNERGESUNDHEIT AB 40

Immunsystem: was wirklich stärkt

*Erkältung, Grippe und die Nährstoff-
Mythen — was Studien zu Vitamin C, D,
Zink und neuen Trend-Supplements zeigen.*



AUSGABE 2027 10 SEITEN · LESEZEIT ~ 15 MIN. EVIDENZBASIERT · MIT QUELLEN

ZUM EINSTIEG

Auf einen Blick

Wenn Sie nur eine Seite lesen, dann diese.

FÜNF SÄTZE, DIE EINORDNEN

- Erkältung und echte Grippe (Influenza) unterscheiden sich deutlich im Verlauf — die Grippe beginnt schlagartig, die Erkältung schleichend.
- Die stärksten Hebel für die Infektabwehr sind Schlaf, Bewegung, Ernährung und Stressabbau — nicht die nächste Nährstoff-Kapsel.
- Für Vitamin D, Vitamin C und Zink gibt es solide Cochrane-Daten — aber engere Wirkung als oft beworben.
- Neue Trend-Supplements wie Spermidin und NMN werden in der Werbung oft als „Immun-Booster“ verkauft — das ist keine belegte Wirkung dieser Stoffe.
- Die meisten Infekte heilen von selbst — wichtiger als jedes Mittel ist zu wissen, wann ärztliche Abklärung nötig wird.

INHALT

Was in diesem Heft steht

Nº 01	Erkältung oder Grippe?	S. 3
Nº 02	Die stärksten Hebel	S. 4
Nº 03	Nährstoffe im Check	S. 5
Nº 04	Trend-Supplements im Faktencheck	S. 6
Nº 05	Wann zum Arzt	S. 7
Nº 06	Mythos-Check	S. 8
–	Checkliste & Symptomtagebuch	S. 9
–	Quellen & Haftungshinweis	S. 10

— № 01

Erkältung oder Grippe?

Umgangssprachlich ist beides „Grippe“ — medizinisch sind es zwei verschiedene Dinge mit unterschiedlichem Verlauf.

MERKMAL	ERKÄLTUNG (GRIPPALER INFEKT) VS. ECHTE INFLUENZA
Beginn	Erkältung: langsam, über 1–2 Tage. Influenza: schlagartig — viele können die Stunde nennen.
Fieber	Erkältung: mäßig oder keins. Influenza: oft hoch, über 39 °C, mit Schüttelfrost.
Körpergefühl	Erkältung: schlapp, aber meist noch aktiv. Influenza: „ans Bett gefesselt“, starke Glieder- und Kopfschmerzen.
Dauer	Erkältung: 5–7 Tage. Influenza: Erschöpfung kann sich über zwei Wochen ziehen.
Risiko	Influenza kann bei über 60-Jährigen, Herz-/Lungenkranken und geschwächtem Immunsystem zu Komplikationen führen (Lungen-, Herzmuskelentzündung).

— № 02

Die stärksten Hebel

Bevor eine Kapsel infrage kommt, zählen diese Grundlagen — mit der besten Evidenzlage überhaupt.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Ausreichend Schlaf	● ● ●	Schlafmangel schwächt die Immunantwort nachweislich; regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist einer der am besten belegten Hebel.
Regelmäßige Bewegung	● ● ●	Moderates, regelmäßiges Training senkt die Infektanfälligkeit — exzessives Training ohne Erholung kann sie kurzfristig eher erhöhen.
Ausgewogene Ernährung	● ● ○	Eine insgesamt nährstoffreiche Ernährung unterstützt die Immunfunktion; einzelne „Superfoods“ sind dafür nicht nötig.
Stressmanagement	● ● ○	Chronischer Stress ist mit häufigeren Infekten assoziiert; Erholungspausen und Stressabbau wirken sich günstig aus.
Rauchverzicht	● ● ●	Rauchen schädigt die Schleimhäute der Atemwege direkt und erhöht die Infektanfälligkeit deutlich.

— № 03

Nährstoffe im Check

Für drei Nährstoffe gibt es tatsächlich solide Cochrane-Daten — mit engerer Wirkung, als Werbung oft suggeriert.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Vitamin D	● ● ●	Eine große Individualdaten-Metaanalyse (über 10.000 Teilnehmende) zeigt: Supplementierung senkt akute Atemwegsinfekte — der Effekt ist am deutlichsten bei zuvor niedrigem Spiegel.
Vitamin C	● ● ○	Beugt Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung nicht vor. Regelmäßige Einnahme kann die Erkältungsdauer um wenige Stunden verkürzen — kein Mittel, das eine begonnene Erkältung stoppt.
Zink (Lutschtabletten)	● ● ○	Innerhalb von 24 Stunden nach Symptombeginn begonnen, verkürzen Zink-Lutschtabletten die Erkältungsdauer in Meta-Analysen um etwa ein bis zwei Tage — die richtige Dosis und Form spielen eine Rolle.

EU-rechtlich zugelassen sind für Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen jeweils Nährwertaussagen zur „normalen Funktion des Immunsystems“ bei ausreichender Zufuhr — das ist etwas anderes als ein Versprechen, Infekte zu verhindern oder zu heilen.

— № 04

Trend-Supplements im Faktencheck

Spermidin und NMN werden online oft als „Immun-Booster“ beworben — tatsächlich zielen beide auf andere Prozesse (Zellerneuerung, Energiestoffwechsel), nicht direkt auf die Infektabwehr.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Spermidin	○○○	Die bislang größte placebokontrollierte Studie (12 Monate) fand keinen Effekt auf den primären Endpunkt (Gedächtnis) — eine spezifische Immunwirkung ist nicht belegt. Niedrig dosierte Kapseln erhöhen den Blutspiegel oft gar nicht messbar.
NMN	●●○	Die meistzitierte Studie zeigte verbesserte Insulinsensitivität — ausschließlich bei Frauen nach den Wechseljahren untersucht. Eine Wirkung auf das Immunsystem ist bislang nicht spezifisch gezeigt worden.

Beide Substanzen sind ernstzunehmende Forschungsfelder zu Zellalterung und Stoffwechsel — aber „stärkt das Immunsystem“ ist derzeit keine durch Studien gedeckte Aussage dazu. Wer sie ausprobiert, sollte das nicht anstelle von Schlaf, Bewegung und den etablierten Nährstoffen tun.

— № 05

Wann zum Arzt

Die meisten Infekte der Atemwege heilen von selbst. Diese Zeichen sprechen für eine ärztliche Abklärung.

- Fieber über 39 °C länger als 3 Tage, oder Fieber, das nach kurzer Besserung erneut ansteigt.
- Atemnot, schneller werdende Atmung oder Schmerzen beim Atmen.
- Starke, einseitige Brustschmerzen.
- Anhaltendes Krankheitsgefühl über mehr als 10 Tage ohne Besserungstendenz.
- Verwirrtheit, starke Schläfrigkeit oder Kreislaufprobleme.
- Bestehende Vorerkrankungen (Herz, Lunge, Diabetes, geschwächtes Immunsystem) mit sich verschlechternden Symptomen.

Bei nur einem der genannten Zeichen lieber einmal zu früh als zu spät abklären lassen — besonders bei über 60-Jährigen und Menschen mit Vorerkrankungen.

Nº 06

Mythos-Check

MYTHOS

„Kalte Füße machen erkältet.“

Kälte allein löst keine Infektion aus — dafür braucht es Viren. Kälte kann aber die lokale Immunabwehr der Schleimhäute schwächen und Viren so leichter Fuß fassen lassen — der Volksmund liegt also nicht ganz falsch, nur die Kausalkette ist eine andere.

MYTHOS

„Vitamin C in Massen verhindert Erkältungen.“

Für die Allgemeinbevölkerung zeigen Cochrane-Daten keinen vorbeugenden Effekt regelmäßiger Einnahme. Nur bei extremer körperlicher Belastung (z. B. Marathonläufern, Soldaten in Kälte) fand sich ein Vorbeugeeffekt.

TEILS

„Zink hilft gegen Erkältung.“

Nur wenn es innerhalb der ersten 24 Stunden nach Symptombeginn in ausreichender Dosis eingenommen wird — dann verkürzt es die Dauer um etwa ein bis zwei Tage. Als Dauerprophylaxe ist die Evidenz schwächer.

BELEG

„Schlafmangel macht anfälliger für Infekte.“

Gut belegt: Menschen mit chronisch zu wenig Schlaf infizieren sich in Studien nachweislich häufiger mit Erkältungsviren als ausgeschlafene Vergleichsgruppen.

MYTHOS

„Ein Immun-Booster-Supplement macht widerstandsfähiger.“

Es gibt kein Nahrungsergänzungsmittel mit belegter, spürbarer Wirkung „das Immunsystem stärkt“ über die normale Funktion bei ausreichender Nährstoffzufuhr hinaus. Die Grundlagen (Schlaf, Bewegung, Ernährung) schlagen jedes Supplement.

— VORLAGE

Symptombuch & Checkliste

Bei einem hartnäckigen oder ungewöhnlichen Infekt: notieren Sie täglich Temperatur, Symptome und wie Sie sich insgesamt fühlen — das hilft bei der Einordnung.

- ☐ Beginn schlagartig oder schleichend?
- ☐ Höchste gemessene Temperatur und an welchem Tag?
- ☐ Atemnot oder Schmerzen beim Atmen aufgetreten?
- ☐ Vorerkrankungen und aktuelle Medikamente notiert?
- ☐ Bereits seit wie vielen Tagen bestehen die Beschwerden?

Halsschmerzen / Schluckbeschwerden

Husten, Auswurf

Kopf- und Gliederschmerzen

Erschöpfung, Krankheitsgefühl

Wie stark, auf einer Skala von 1 (nicht) bis 5 (sehr stark)? Bei mehreren hohen Werten über Tag 5 hinaus: ärztlich abklären.

BELEGE

Quellen (Auswahl)

1. Martineau AR et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ. 2017. PMID 28202713.
2. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2013. PMID 23440782.
3. Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2013. PMID 23775705.
4. Hemilä H et al. Zinc lozenges and the common cold: a meta-analysis comparing zinc acetate and zinc gluconate. JRSM Open. 2017. PMID 28515951.
5. Schwarz C et al. Effects of Spermidine Supplementation on Cognition and Biomarkers in Older Adults With Subjective Cognitive Decline. JAMA Netw Open. 2022. PMID 35616942.
6. Yoshino M et al. Nicotinamide mononucleotide increases muscle insulin sensitivity in prediabetic women. Science. 2021. PMID 33888596.
7. Ständige Impfkommision (STIKO) am Robert Koch-Institut: Empfehlungen (Grippe, Pneumokokken, Pertussis).
8. EU-Register Nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben, Verordnung (EU) Nr. 432/2012 (Vitamin C, Zink, Selen, Vitamin D und die normale Funktion des Immunsystems).

Haftungshinweis. Dieses Heft ist ein redaktionelles Informationsangebot und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei anhaltenden, starken oder ungewöhnlichen Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Weiterführende Beiträge unter mann-vitalis.de/themen/immunsystem.