

Wieso es Viren in der kalten Jahreszeit leichter haben

Anja Forrer vom Spital Limmattal erklärt, wieso Viren sich im Winter schneller verbreiten und wie man sich schützt.

Celia Büchi

Es ist kalt, nass und dunkel: Während wir Menschen uns nach dem warmen Sommer sehnen, haben es Viren im Winter einfacher. Denn in der kalten Jahreszeit werden vor allem Viren, die die Atemwege infizieren, leichter übertragen. So erkranken bei uns sowohl vor als auch seit Ausbruch der Coronapandemie in den Herbst- und Wintermonaten merklich mehr Menschen an Atemwegserkrankungen als im Frühling und Sommer. Es wird gehustet, gemieselt, geschneift und Fieber gemessen: Nicht nur Corona verbreitet sich im Winter schneller, auch Erkältungs- und Grippeviren haben Hochsaison.

Gleich mehrere Faktoren erleichtern es respiratorischen Viren, in der kalten Jahreszeit von einer zur nächsten Person übertragen zu werden. Dabei kann eine Infektion über Tröpfchen, Aerosole oder direkten sowie indirekten Kontakt mit infektiösen Sekreten erfolgen.

Viren profitieren von der kältetrockenen Winterluft

«Die Stabilität der Viruspartikel in den Tröpfchen ist abhängig von der Luftfeuchtigkeit und der Aussentemperatur» erklärt Anja Forrer, Assistenzärztin für Allgemeine Innere Medizin und Infektiologie am Spital Limmattal. So zeigen mehrere Studien, dass Erreger des Atemwegsystems bei niedriger Luftfeuchtigkeit, wie sie im Winter vielerorts vorherrscht, stabiler und leichter übertragbar sind als bei der eher für den Sommer typischen mittleren Luftfeuchtigkeit. Auch tiefere Temperaturen begünstigen laut Studien die Stabilität und Übertragung der Erreger. In der kalten, trockenen Winterluft bleiben die Viren also länger in der Luft und infizieren mehr Leute als im Sommer.

Zudem könnten die Schleimhäute im Atemtrakt in der kalten Jahreszeit durch die vielen



Seit aufgrund der Coronapandemie viel strengere Hygienemassnahmen gelten, erkranken im Winter viel weniger Menschen an der saisonalen Grippe.

Bild: Keystone



Zur Person

Anja Forrer arbeitet nach ihrem Medizinstudium an der Universität Zürich und einem Unterassistentenpraktikum im Spital Limmattal seit Anfang 2020 als Assistenzärztin im Limmi. Sie mag die täglichen intellektuellen, sozialen und manuellen Herausforderungen des Arztberufes. Ausserdem bringe der Kontakt mit den Patientinnen und Patienten viel Abwechslung: «Jeder Patient und jede Geschichte ist anders.» Besonders wichtig ist ihr, gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten die beste Lösung für ein Problem zu finden. Dafür brauche es ein gutes soziales Gespür sowie viel medizinisches Fachwissen. (ceb)

Wechsel von Aussen- zu Innenräumen schneller austrocknen, sagt Forrer. Normalerweise werden eingeatmete Staubpartikel, Viren und Bakterien Richtung Mund vom eigenen Körper nach aussen befördert. Dafür sorgen koordinierte Bewegungen von kleinen Härchen an den Schleimhautzellen, sogenannten Zilien. Bei kalter, trockener Luft verringert sich die Leistung dieser Selbstreinigung laut mehreren Studien.

Ausserdem: «Im Winter halten wir uns tendenziell häufiger in Innenräumen auf und sind dabei näher zusammen», sagt Forrer. Dadurch müssen die Tröpfchen einen kürzeren Weg von Person zu Person zurücklegen und die Übertragungswahrscheinlichkeit steigt.

Doch was können wir tun, um auch im Winter möglichst gesund zu bleiben? In Werbungen versprechen uns verschiedenste Nahrungsergänzungsmittel und andere Mittel gute Gesundheit und ein starkes Immunsystem. Davon hält Forrer wenig: «Aus medizinischer Sicht gibt es keine geheimen ‹Zaubermittel›, um das Immunsystem

zu stärken, wie sie manchmal in gewissen Werbungen angepriesen werden.» Trotzdem habe das eigene Verhalten einen Einfluss auf die Gesundheit.

So können wir unsere Gesundheit stärken

— Ausgewogene Ernährung: Wenn wir uns ausgewogen ernähren und von allen Nährstoffen genügend aufnehmen, kann auch die Produktion und der Reifungsprozess von Immunzellen ungestört ablaufen.

— Genügend Schlaf: Wenn wir zu wenig schlafen, erhöht sich das Krankheitsrisiko und unsere Belastbarkeit nimmt ab.

— Rauchverzicht: Die Giftstoffe, die beim Rauchen in die Lunge und den restlichen Atemwegstrakt gelangen, greifen das Lungengewebe an und behindern den Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege.

— Ausdauertraining: Wenn wir uns regelmässig sportlich im Ausdauerbereich betätigen, wird unsere Atmung kräftiger

und unsere Durchblutung verbessert sich. Wir werden belastbarer und das Immunsystem wird gestärkt.

Ausserdem hilft es, allgemeine Hygienemassnahmen einzuhalten, wie die Pandemie auf extreme Art aufgezeigt hat. Das regelmässige Händewaschen und -desinfizieren, das Lüften und Abstandhalten sowie die Beschränkung von Sozialkontakten haben dazu beigetragen, dass in der Saison 2020/21 schweizweit nur 41 laborbestätigte Grippefälle registriert wurden. In der Saison 2019/20 waren es noch rund 11 500 und 2018/19 rund 13 500.

«Unser Immunsystem ist sehr lernfähig und kann mittels Impfungen trainiert werden», so Forrer. Durch eine Impfung kommen unsere Immunzellen in Kontakt mit sogenannten Antigenen. Das sind Proteine, welche die schädlichen Viren an ihrer Oberfläche tragen. Als Reaktion auf diese Stimulation baut unser Körper eine passende Abwehr auf: Er bildet Abwehrproteine, sogenannte Antikörper. Infizieren wir uns später mit diesen Viren, ist unser Körper gewappnet und kann die Viren schnell und effizient bekämpfen. In der Regel kommt es so zu entweder deutlich schwächeren Symptomen oder wir werden gar nicht erst krank. «Aus unserer Sicht ist die Impfung aktuell die wirkungsvollste Massnahme gegen schwere Verläufe einer Coronavirus-Erkrankung», sagt Forrer.

Je mehr Menschen also geimpft sind, desto weniger schwere Verläufe treten auf und desto weniger Menschen müssen wegen ihrer Krankheiten Zeit im Spital verbringen. Können die Hospitalisationen reduziert werden, wird das Gesundheitssystem entlastet und die Spitäler haben die Kapazität, weiterhin alle Patientinnen und Patienten bestmöglich zu behandeln.