



Erkältungsmythen und Hausmittelchen

Allgemeines

Erkältungen werden normalerweise durch Viren, welche die Schleimhäute befallen, verursacht; es gibt davon es ca. 200-250. Hätten wir all diese durchgemacht, wären wir immun. Daher sind auch Kinder häufiger betroffen, sie „kennen“ die Viren noch nicht.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass natürlich jeder, wenn einen die Erkältung im Griff hat, gerne zunächst zu **Hausmitteln, also Erfahrungsmedizin** greift. Manche dieser Hausmittelchen und Maßnahmen sind wissenschaftlich untersucht worden, bei einigen steht dies aus.

Manchmal wird auch kompletter Unsinn durch die Industrie „wirksam“ beworben: So zum Beispiel die „heiße Zitrone“ bei Erkältungen. Erstens hilft **Vitamin C** im akuten Erkältungsfall kaum (eher Zink/Selen etc., wir haben durch die Nahrung auch meist genug davon im Körper; zweitens ist Vitamin C (Ascorbinsäure) hitzelabil und wird also beim Kochen (heiß) inaktiviert, quasi abgetötet.

Eher ist etwas am **Ingwer** dran. Er enthält ätherische Öle und sogenannte Scharfstoffe, die eine schmerzlindernde, antibakterielle Wirkung haben und die Durchblutung anregen. Er sorgt so auch für warme Hände und Füße.

„**Heiße**“ **Milch mit Honig** wirkt zwar bei trockenem Husten reizlindernd, bei produktivem Husten aber fördert die Milch noch die Schleimbildung. Alle **warmen Getränke**(auch Wasser), die max. 40 Grad warm sind, lindern Erkältungssymptome (wie z.B. Reizgefühl im Rachen, Mundtrockenheit, etc.).

Nasenspray wirkt nur wenn die Nase verstopft ist, also nicht wenn sie läuft. Außerdem kann es die Schleimhäute bei zu häufigem Gebrauch abhängig machen und so das Gegenteil bewirken, die Nase läuft.

Antibiotika helfen bei Viruserkrankungen nicht, sondern nur bei bakteriellen Erkrankungen! Diese können aber manchmal auch die Folge von viralen Erkältungen sein (z.B. Mandelentzündung, Harnwegsinfekt) und hier können Antibiotika dann evtl. sinnvoll eingesetzt werden.

Händewaschen beugt Infektionen effektiv vor. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife ist ein Muss. Es ist das sogar die effektivste Maßnahme im Kampf gegen Infektionen, besonders nach dem Schnäuzen. Schließlich fasst man im Alltag eine Menge an und „fängt sich so auch die Erreger ein“, die sich dort tummeln. Auf Geldscheinen sollen diese über 10 Tage überleben können. Zudem sollte man die Hände möglichst aus dem Gesicht lassen. Wer sich ständig an Mund und Nase greift, bietet das den Viren eine ideale Eintrittspforte zu den Schleimhäuten. Regelmäßiges

Lüften ist ebenfalls wichtig. Es beugt trockener Heizungsluft vor und sorgt dafür, dass die Virenzahl in der Luft gering bleibt. Am besten drei Mal am Tag für etwa fünf bis zehn Minuten die Fenster öffnen.

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg

Empfehlungen aus der Familienarztpraxis; heute: **Erkältungsmythen?**

1. Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage?

Stimmt! Oder auch „mit Arzt/Medikamenten dauert eine Erkältung 1 Woche, ohne: 7 Tage“; allerdings kann ein Virusinfekt auch kürzer (3-5 Tage) oder länger dauern (trockener „Rest-Husten“ kann noch 4 bis 6 Wochen anhalten und gilt noch als „normal“

2. Mit einer Erkältung gehört man ins Bett?

In der Tat hat der Körper oft ein höheres Schlafbedürfnis, um sich mit der Abwehr der Viren zu beschäftigen; allerdings schaden leichte Spaziergänge und frische Luft sicher nicht und man muss nicht liegen. Oft ist frische Luft für die Schleimhäute besser, als die trockene Heizungsluft. Bei einem leichten Schnupfen ist es sogar nicht zwangsläufig nötig eine Sportpause zu machen, allerdings sollte man das Training entsprechend gut dosieren.

3. Das Hausmittel warmes Bier hilft bei Erkältung?

Alle warmen Getränke (auch Wasser) lindern Erkältungssymptome (wie z.B. Reizgefühl im Rachen); vor allem der Hopfen im Bier hat so einiges an ätherischen Ölen und Bitterstoffen, die beruhigend wirken und auch den Schlaf fördern. Sie bekämpfen teilweise sogar Bakterien - wobei die gewöhnliche Erkältung ja zunächst einmal durch Viren und nicht durch Bakterien hervorgerufen wird.

Bier macht also müde, entspannt und hilft evtl. beim Einschlafen; also eher eine Wohlfühl-/Wellnesstherapie. Darum darf man auch, weil warmes Bier (max. 40 Grad, sonst gehen die wirksamen Stoffe verloren) oft bitter schmeckt, durchaus einen Löffel Zucker oder Honig hinzufügen.

Man sollte Alkohol natürlich nicht regelmäßig als Schlafmittel einsetzen, aber hier ist es mal erlaubt (**außer bei Fieber**). Natürlich nur für Erwachsene! Zu viel Alkohol aber schwächt das Immunsystem und entzieht dem Körper Wasser => Die Dosis macht das Gift ☺. Grundsätzlich schadet Alkohol eher als er hilft.

4. Zwiebelauflagen lindern Ohrenscherzen?

Die Zwiebel ist ein Universalmittel. Überall zu finden und außerdem extrem günstig. Ihre ätherischen Öle wirken stark antibakteriell und desinfizierend. Die Zwiebel wirkt bei allen Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Hals- und Ohrenscherzen. Sie enthält (schwefelhaltige Verbindungen) Sulfoxide, Cypaene (α -Sulfinyldisulfide), welche sehr reaktiv sind und mit Proteinen (Eiweißen) und Enzymen (Katalysatoren) reagieren. Dabei verändert (verstärkt) sich die Aktivität der Proteine. Da viele Proteine (Enzyme, Rezeptoren) von den Sulfiden beeinflusst werden, ist es nicht verwunderlich, dass das Wirkungsspektrum der Zwiebel sehr breit ist. Sie wird auch innerlich und zur Inhalation angewendet.

5. Haustiere können sich beim Menschen anstecken und ebenfalls eine Erkältung bekommen?

Wenn man Tierbesitzern glaubt, ist das so und bei dem sogenannten Norovirus (Magen-Darminfektion) ist es sogar wissenschaftlich (Großbritannien) nachgewiesen. Die Forschung beschäftigt sich aber natürlich mehr mit der Frage welche Viren vom Tier auf den Menschen übertragen werden und uns so schaden (Vogelgrippe, Schweinegrippe, Coronavirus MERS, etc.); Wirte sind oft Tiere und vermutlich auch von unseren Viren. Ob Tiere auch an unseren normalen Erkältungsviren erkranken können, da bin ich mir nicht sicher, aber unwahrscheinlich ist es nicht. Aber da müsste man wohl eher die Tierärzte fragen.

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg

Empfehlungen aus der **Familienarztpraxis**; heute: **Erkältungsmythen?**

6. Ein Quarkwickel lindert Halsschmerzen und senkt das Fieber?

Das phosphorhaltige Kasein ist ein Hauptbestandteil von Quark und eine der Hauptphosphatquellen für den menschlichen Körper. Wenn Kasein über die Haut einwirkt, hat es eine **entzündungshemmende, stoffwechsellanregende** und **anziehende** Wirkung. Entzündungen können mit Quarkwickeln effektiv gekühlt werden. Der kühlende Effekt kommt durch den hohen Flüssigkeitsgehalt des Quarks: Die Flüssigkeit verdunstet auf der Haut, was eine angenehme Verdunstungskälte erzeugt. Quark ist außerdem schmerzlindernd und abschwellend. Bei Halswickeln sollte er eher lauwarm eingesetzt werden. Die Fettstufe hat keinen eigenen Effekt und spielt so keine Rolle.

7. In der Sauna kann man die Erkältung ausschwitzen?

Was die **allgemeine Stärkung der Gesundheit** betrifft, ist die Sauna sicherlich empfehlenswert. Regelmäßige Schwitzkuren fördern nämlich nicht nur die Durchblutung des Nasen-Rachen-Raums, sondern auch die **Anpassungsfähigkeit an schwankende Temperaturen** (das ist wissenschaftlich bewiesen). Es wird geschrieben, dass so eine höhere Resistenz gegen Erkältungen durch die gezielte Stimulation der Atemwege erreicht werden könne und diese bereits nach acht bis zwölf Wochen ansprüche, ihren Aufbau von Abwehrzellen verstärken und auf diese Weise das Erkältungsrisiko reduzieren. Wissenschaftlich bewiesen ist diese Immuntherapie jedoch meines Wissens nach nicht!

Saunagänge zur „Immunstärkung“ sollten max. ein bis zwei Mal pro Woche, mit höchstens drei Durchgängen pro Besuch, stattfinden. Keine Sitzung sollte dabei länger als 12 bis 15 Minuten dauern und am ehesten im Wechsel mit kalten Schwallduschen (und Erholung) erfolgen. Anders als der lange Aufenthalt im Tauchbad erzeugen diese einen kurzfristigen Kaltreiz, kühlen den Körper aber nicht völlig aus.

Sollte eine **Erkältung gerade erst im Anmarsch** sein, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie nach dem Sauna-Besuch so richtig zuschlägt. Denn in der warmen/heißen Luft können sich Keime auch schneller vermehren und der Infekt kann umso stärker werden.

Ich rate davon ab, das Saunieren während einer fortgeschrittenen Erkältung auszuüben, da es das Herz- und Kreislaufsystem stark belastet. Ein weiterer, wichtiger Aspekt, der gegen einen Saunabesuch bei Erkältung spricht, ist die hohe Ansteckungsgefahr für andere. Zwar werden die meisten Viren und Bakterien ab einer Mindesttemperatur von 80°C abgetötet, jedoch herrschen diese Temperaturen nur im Aufgussraum selbst und nicht etwa im Körper, in Umkleidekabinen, Fluren oder sonstigen Saunaräumlichkeiten.

Für **geübte Saunagänger** wäre, solange ausschließlich eine leichte Verschnupfung vorliegt, ein Saunabesuch zumindest theoretisch möglich. Die abkühlenden Maßnahmen sollten aber unterlassen werden. Auch empfehlen sich eher Biosaunen mit einer durchschnittlichen Temperatur zwischen 45°C und 65°C. Diese belasten den Kreislauf nämlich nicht so sehr.

Alternativ kann man die Sauna auch durch ein Dampfbad oder eine Dampfinhalation ersetzen. Kräuter, wie Eukalyptus, Melisse, Pfefferminze oder Salbei als Wasserzusatz eignen sich hier gut. **Saunaneulinge** sollten sich grundsätzlich erst komplett auskurieren.

Definitiv auf die Sauna verzichten sollte man bei starken Krankheitsgefühl, insbesondere bei Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen oder Fieber !!!!!

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg