

# Gesundheitstipp des Monats Oktober – Erkältungsmythen – Was hilft, was nicht?

Im Herbst beginnt die Erkältungssaison. Schätzungen zufolge leiden Erwachsene mindestens zweimal pro Jahr an einem grippalen Infekt bzw. an einer Infektion der oberen Atemwege – so die Expertenbezeichnungen.

Damit führt die Erkältung die Hitliste der häufigsten Krankheiten an. Beim Kampf gegen die typischen Symptome wie Halskratzen, Naselaufen, Husten und Gliederschmerzen setzen viele auf alte Hausmittel. Doch welche sind wirklich empfehlenswert und welche entpuppen sich als Mythen? Hier sind Antworten auf diese Fragen.

## Mit Vitamin C lässt sich eine Erkältung vertreiben

Darüber sind Wissenschaftler geteilter Meinung. Unstrittig ist zwar, dass Vitamin C (enthalten z.B. in Zitrusfrüchten, Kiwis und Brokkoli) regelmäßig auf dem Speiseplan stehen sollte, um das Immunsystem zu stärken. Doch wenn es einen schon erwischt hat, nutzt auch die Extraportion Vitamin C nichts mehr. Die Zeit der Erkrankung kann damit nicht verkürzt werden.

## Die Nase putzen, statt hochzuziehen

Es widerspricht zwar den Regeln der guten Erziehung, doch aus wissenschaftlicher Sicht spricht nichts gegen das Hochziehen, aber durchaus etwas gegen das Schnäuzen. Denn dabei entsteht ein Druck, der dazu führen kann, dass sich die Krankheitserreger auch auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten. Dann droht möglicherweise eine Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Deshalb lieber zwischendurch auch mal auf ein Taschentuch verzichten. Gerade bei Schnupfen ist hier die regelmäßige Nasenspülung hilfreich. Die Krankheit einfach in der Sauna herausschwitzen – Besser nicht! Der Körper ist in dieser Zeit ohnehin geschwächt und würde die Herausforderung des Temperaturanstiegs schwerer verkraften. Vorbeugend stärkt der Wechsel von Heiß und Kalt allerdings prima die Abwehrkräfte – Wechselduschen haben den gleichen Effekt!

## Mit kalten Umschlägen das Fieber senken

Das funktioniert tatsächlich – und nicht nur bei Kindern! Dabei sollte aber auf eine "Dauerkühlung" verzichtet werden. Ideal sind etwa 20 Minuten, anschließend die Beine gut abtrocknen. Wadenwickel reduzieren nach ca. einer Stunde die Körpertemperatur bei 39 Grad um ca. 1–1,5 Grad Celcius.

## Atemwegsinfektionen mit Hühnersuppe weglöffeln

Eine selbstgemachte Hühnersuppe ist nicht nur ein Seelentröster, sondern auch ein Gesundmacher. Wissenschaftliche Forschungen belegen: Hühnerfleisch sowie gekochtes Gemüse enthalten Inhaltsstoffe, die eine entzündungshemmende Wirkung haben! Außerdem befeuchtet der heiße Dampf der Suppe die Schleimhäute zusätzlich und sorgt so dafür, dass das Sekret in Hals und Nase besser abfließen kann. Und zu guter Letzt trägt die Suppe zur täglichen Flüssigkeitszufuhr bei und ersetzt die Elektrolyte (Salze), die beim Schwitzen verloren gehen.

## Der Erkältung sportlich davonlaufen

Auf keinen Fall! Denn bei einem grippalen Infekt ist das Immunsystem geschwächt. Sport wäre in dieser Zeit nur eine unnötige Belastung. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Herzmuskelentzündung. Also lieber ein paar Tage pausieren und nach Abklingen der Symptome wieder langsam mit dem Training beginnen.

## Empfehlen Sie uns weiter!



Jetzt Mitglied werden  
und Prämie auswählen

QR-Code scannen, Prämie auswählen und Mitglied werden  
[www.barmer-gek.de/101523](http://www.barmer-gek.de/101523)