

Kälte verursacht einen Schnupfen!?

Fakten und Gerüchte rund um das Thema Atemwegsinfekte

Ein heißer Grog, Kussverbot, heilende Saunagänge – es gibt scheinbar viele Möglichkeiten, eine Erkältung zu kurieren oder eine Ansteckung zu vermeiden. Doch zum einen haben gut gemeinte Tipps und Ratschläge für die Genesung oft nicht den gewünschten Erfolg. Zum anderen sind einige Vorsichtsmaßnahmen unangebracht und überflüssig. Höchste Zeit also, Licht ins Dunkel der Erkältungsmythen zu bringen. Wir haben verbreitetes Alltagswissen rund um Husten und Schnupfen unter die Lupe genommen und auf seinen Wahrheitsgehalt hin untersucht.

Antibiotika helfen bei Schnupfen



Stimmt so pauschal nicht, denn in der Regel wird ein Schnupfen durch Viren ausgelöst und nicht durch Bakterien. Da Antibiotika gegen Viren unwirksam sind, können sie bei einer Erkältung meist nichts ausrichten. Studien haben z. B. gezeigt: Die Heilungsdauer einer Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis) unterscheidet sich mit und ohne Gabe von Antibiotika nicht. Trotzdem werden sie vielfach auf Verdacht hin verordnet – allerdings ohne den gewünschten Effekt. Um zu verhindern, dass sich der Schnupfen festsetzt und auf die Nasennebenhöhlen ausweitet, müssen jedoch die Atemwege schnell wieder belüftet werden. Hier hilft der Wirkstoff Myrtol standardisiert (z. B. in GeloMyrtol® forte, Apotheke). Der festsitzende Schleim wird gelöst und die Nase befreit. Durch seine zusätzliche entzündliche, antibakterielle und antioxidative Wirkung ist GeloMyrtol® forte auch bei schweren Atemwegsinfekten wie einer Rhinosinusitis und Bronchitis ein bewährtes Präparat.

Küssen ist bei Erkältung tabu



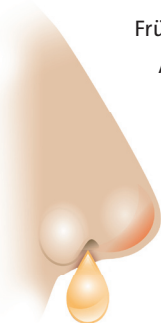
Zwar werden beim Küssen durchaus Bakterien und Viren übertragen, doch die Gefahr, sich dabei anzustecken, ist gering. Das liegt vermutlich daran, dass die übertragenen Erkältungsviren mit dem Speichel in den Magen transportiert und dort zersetzt werden. Bei Husten und Schnupfen sollte also keinesfalls Kussverbot gelten. Im Gegenteil: Küssen ist sogar gesund, denn es kurbelt die Arbeit des Immunsystems an. Durch den Austausch unterschiedlicher Bakterien wird die Produktion von Antikörpern angeregt und die Abwehr gestärkt.

Taschentücher sind ansteckend



Stimmt teilweise. An seinem eigenen benutzten Taschentuch kann man sich nicht erneut anstecken. Denn der Körper ist rund sechs Wochen gegen den Virustyp immun, der die aktuelle Erkältung ausgelöst hat. Andere Personen allerdings können sich an unserem Taschentuch infizieren. Aus diesem Grund gehören benutzte Tempos direkt in den Müll.

Nase hochziehen ist ungesund

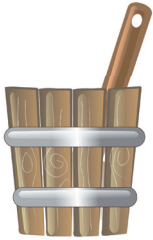


Früher war Nase hochziehen absolut verpönt, wurde als schlechtes Benehmen angesehen und galt als ungesund. Auch heute sollte man in der Öffentlichkeit lieber putzen statt hochziehen, obwohl Hochziehen nach heutigen Erkenntnissen die gesündere Alternative ist. Denn beim kräftigen Auspusten entsteht ein extrem hoher Druck, der das entzündliche Sekret in die Nasennebenhöhlen pressen kann. Die Folge: eine schmerzhafte Nasennebenhöhlenentzündung. Beim Nase putzen sollte deshalb nie gleichzeitig durch beide Nasenlöcher geschnäuzt werden, sondern nacheinander. So wird der Druck erheblich abgeschwächt und die Gefahr einer Rhinosinusitis reduziert. Neben der richtigen Schnäuztechnik hat sich bei Atemwegsinfekten außerdem der Wirkstoff Myrtol standardisiert bewährt. Krankheitssymptome wie ein Druckgefühl im Kopf oder hartnäckiger Schnupfen klingen dank der hochwirksamen therapeutischen Eigenschaften innerhalb weniger Tage ab.

Vitamin C beugt Erkältungen vor



Auch hier handelt es sich um einen Irrtum. Zwar braucht der Mensch Vitamin C für ein funktionierendes Immunsystem, eine direkte präventive Wirkung konnte allerdings wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Meist ist die Vitamin-Menge, die über die tägliche Nahrung aufgenommen wird, völlig ausreichend. Überschüssiges Vitamin C scheidet der Körper ungenutzt aus.



Sauna fördert den Heilungsprozess

Die Erkältung in der Sauna ausschwitzen – dieses Gerücht hält sich hartnäckig. Regelmäßige Saunagänge sind zwar zur Stärkung des Immunsystems, also zur Vorbeugung von Erkältungen, sinnvoll. Hat es einen aber bereits erwischt, wird die Abwehr durch die Hitze und das kalte Duschen zusätzlich geschwächt und der Körper stark belastet. Wohltuende Wärme spendet dagegen ein kurzes Erkältungsbad. Die Badetemperatur sollte zwischen 35° und 38° liegen, die Badedauer bei 20 Minuten.



Sport schadet bei Erkältung nicht

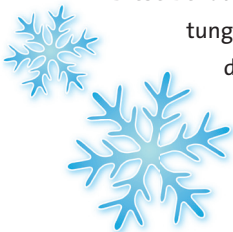
Leider stimmt diese Aussage nicht. Sport kann bei einer Erkältung den Körper weiter schwächen, und es drohen ernsthafte Folgeerkrankungen wie Mandelentzündung, Bronchitis oder Herzmuskelentzündungen. Auch bei bester Gesundheit ist Sport nur dann zur Stärkung des Immunsystems sinnvoll, wenn der Organismus dabei nicht zu stark beansprucht wird. Wer zu häufig bis an die eigene Leistungsgrenze hin trainiert, überfordert seine Abwehrkräfte.



Heißer Grog lindert die Symptome

Wer diesen Ratschlag bei Atemwegsinfekten befolgt, beansprucht seinen Körper zusätzlich. Der Grund: Alkohol erweitert die Blutgefäße, wodurch sich Erreger schneller ausbreiten können. Effektiv gegen die Erkältungsbeschwerden wirken dagegen pflanzliche Sekretolytika wie GeloMyrtol® forte. Der Wirkstoff Myrtol standardisiert kommt da zur Wirkung, wo er benötigt wird. Die Atemwege werden schnell befreit und die Beschwerden gelindert. Zudem ist es wichtig, ausreichend zu trinken – allerdings keinen Grog, sondern Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorlen. Denn die Immunzellen der Nasen- und Rachenschleimhaut können wirkungsvoller arbeiten, wenn sie feucht sind.

Kälte verursacht einen Schnupfen



Diese Behauptung ist so nicht richtig. Denn noch nie konnte ein direkter Zusammenhang zwischen Kälte und Erkältung festgestellt werden. Fakt ist: Wenn wir uns bereits erkältet haben, frieren wir. Erkältungen fangen wir uns durch den Kontakt mit erkälteten Personen ein, nicht aber durch einen Spaziergang mit nassen Haaren oder zu dünner Kleidung. Frieren kann jedoch die Abwehr schwächen. Die Gefäße der Nasen- und Rachenschleimhaut verengen sich und Krankheitserreger können leichter eindringen. Dass in den Wintermonaten mehr Menschen einen Schnupfen haben als im Sommer hängt aber nicht mit der Kälte zusammen, sondern damit, dass in überheizten und schlecht gelüfteten Räumen ideale Bedingungen für Erkältungsviren herrschen. Deshalb ist regelmäßiges Stoßlüften wichtig.

Beim Niesen die Hand vor die Nase halten schützt vor Ansteckung



Es gehört zum guten Ton, beim Niesen die Hand vor die Nase zu halten, damit andere sich nicht anstecken. Doch diese Umgangsform schadet mehr, als dass sie nützt. Die Viren bleiben an den Händen haften und können dort mehrere Stunden überleben. Durch Händeschütteln oder auch den Kontakt mit Telefonhörern oder Türklinken wird die Infektionskette fortgesetzt. Die Erreger werden auf weitere Personen übertragen und gelangen über die Nasenschleimhäute in den Körper. Bessere Alternative als in die Hand zu niesen: Das Gesicht beim Niesen wegrehen. Guten Schutz vor einer Ansteckung bietet übrigens regelmäßiges und gründliches Händewaschen.



Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Telefon: 040/ 889 10 80
Telefax: 040/ 889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Der Produktname GeloMyrtol® forte muss im redaktionellen Text genannt werden.

GeloMyrtol® forte. Wirkstoff: Myrtol standardisiert. Anwenden bei akuter und chronischer Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/4)**