

## Gesundheit

### Tipps: Erkältungen vorbeugen

**Herbstzeit ist Erkältungszeit und damit die Zeit der „laufenden“ Nasen. Auffallend häufig hört man jetzt Niesen, Husten und kratzige Hälse. Fast jeder Erwachsene kennt die Symptome einer Erkältung, viele machen sie zwei - bis viermal jährlich durch. kinder.de gibt Tipps für die Erkältungszeit.**



**Kinder müssen raus - egal bei welchem Wetter.**

© copyright bei Pavla Zakova | Dreamstime.com

### Antibiotika oder Hausmittel gegen Erkältung?

Wie Nebel und Kälte gehören, so scheint es, auch Schnupfen und Erkältung zu den Plagen des Herbstes. Die typischen Symptome einer Erkältung sind Husten, Niesen, Halsschmerzen und eine verstopfte Nase. Wer sich einmal angesteckt hat, muss mit einer Erkältungsdauer von ein bis zwei Wochen rechnen. „Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie“, so der Volksmund. Was nichts anderes ausdrückt, als dass eine Behandlung nur die Symptome lindert, die Viren selbst aber nicht bekämpfen kann. Antibiotika also helfen beispielsweise nichts. Lediglich Hausmittel gegen Erkältungen lindern einige Beschwerden. Das beste Gegenmittel: Rechtzeitig gegen Erkältungen vorbeugen und das Immunsystem stärken.

### Tipps: gegen Erkältungen vorbeugen

Zu hundert Prozent lässt sich einer Erkältungskrankheit nicht vorbeugen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich aber das Risiko senken, eine Erkältung zu bekommen:

- Häufiges Händewaschen mit Seife und warmem Wasser gilt als eine effektive Maßnahme zur Vorbeugung gegen eine Erkrankung, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).
- Große Menschenmengen vermeiden und nach Möglichkeit einen „Sicherheitsabstand“ von zwei Metern zu bereits erkrankten Menschen halten. Wer mit Bus oder Bahn in die Schule oder zur Arbeit fährt, kann diesen Ratschlag allerdings kaum konsequent einhalten.
- Vorsicht beim Berühren „verkeimter“ Gegenstände: Danach nicht ins Gesicht oder die Augen fassen. Nicht aus Tassen oder Gläsern erkrankter Menschen trinken.
- Vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist eine effektive Vorbeugung gegen Erkältung. Gar nicht so einfach, denn viele Kinder finden diese Lebensmittel „uncool“. Hier ist Phantasie gefragt: Apfelscheiben mit einem Plätzchenausstecher zu Sternen, Monden, Herzen ausstechen und Karotten, Zucchini und Co. mit einem Sparschäler zu „Bandnudeln“ schneiden und leicht gegart unter frische Spaghetti mischen. Und: Welches Kind mag keine Tomatensoße? In

Tomaten stecken viele Vitamine, die den Körper gegen Erkältungskrankheiten wappnen können. Und wenn die Soße selbstgemacht ist, schmeckt sie nicht nur besser, sondern enthält auch eine Menge Vitalstoffe.

- Kinder müssen raus, ganz gleich bei welchem Wetter. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist gerade jetzt besonders wichtig. Es beugt der Austrocknung der Schleimhäute vor und stärkt das Kreislaufsystem.
- Schlaf ist ein wichtiger Faktor für das Immunsystem. Daher nach Möglichst ein paar Tage zu Hause bleiben und viel schlafen oder ausruhen.
- Antibiotika können gegen Viren nichts ausrichten. Sie können nur gegen Infektionen wirken, die von Bakterien verursacht werden. Die Forschung arbeitet zwar an der Entwicklung von Medikamenten gegen Erkältungskrankheiten, doch ist bis heute keines der Produkte reif für die Anwendung.

### **Welche Rolle spielt Vitamin C?**

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 100 mg Vitamin C pro Tag. Allerdings haben Studien gezeigt, dass höhere Vitamin C-Dosen keinen Nutzen bei der Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten bringen. Auch fehlen wissenschaftliche Beweise für einen Nutzen von Vitamin C- Tabletten, so die DGE. Am besten sei es, das vielgepriesene Vitamin über die Nahrung aufzunehmen. Besonders viel Vitamin C ist in roter und gelber Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und Rotkohl oder auch Orangen, Kiwis oder schwarzen Johannisbeeren enthalten.

### **Wann zum Arzt?**

Mischt sich zu den genannten Symptomen Fieber oder Schlafprobleme, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Nur er kann beurteilen, ob es sich um eine Grippe handeln könnte. Eine Grippe beginnt gewöhnlich recht plötzlich mit hohem Fieber, Schüttelfrost, Muskel- und Gliederschmerzen. Auch bei Schmerzen, vor allem in der Brust, Luftnot oder sich verstärkenden Symptomen ist ein Arztbesuch unumgänglich, darauf weist das IQWiG hin.

### **Schnupfen und Erkältung – wie steckt man sich an?**

Erkältungsviren können auf zwei Wegen übertragen werden: Einmal über die so genannte Tröpfcheninfektion – wenn also ein Erkrankter hustet oder niest. Zum anderen per Schmierinfektion, etwa beim Berühren von virenbesetzten Gegenständen wie Türklinken oder auch beim Händeschütteln. Auch wer sich nach dem Berühren verkeimter Gegenstände ins Gesicht oder die Augen fasst, kann sich schnell Viren einfangen. Selbst Hygieneperfektionisten gelingt das Vermeiden nicht ohne weiteres und besonders bei Kindern ist die Umsetzung schwierig. Gelangen die Viren über die Atemwege dann in den Körper, können sie sich auf den Schleimhäuten festsetzen.

### **Was tun, wenn man sich angesteckt hat?**

Wer sich bereits angesteckt hat, kann die Ansteckung Umstehender vermeiden, indem er ihnen nicht die Hand reicht. Sich beim Niesen oder Husten die Hand vor den Mund zu halten, mag die Übertragung zwar auf dem Weg der Tröpfcheninfektion verhindern. Gleichzeitig eröffnet es jedoch die Ansteckungsgefahr auf dem Weg der Schmierinfektion durch Handübertragung. Bleibt der häufige Rat von Medizinern, sich satt in die vorgehaltene Hand lieber in die Ellenbogenbeuge zu niesen.