



### Viraler Schnupfen / Grippaler Infekt

#### Alle Jahre wieder!

**Schnupfen 2-4mal pro Jahr ist normal!**

Jedes Jahr kommen in einer Bewegung von Ost nach West aus Zentralasien immer wieder neue Varianten von Schnupfen-Viren, von denen es mehr als 200 Typen gibt.

**Ein Schnupfen dauert 3-5 Tage.**

Zum Arzt sollten Sie gehen, wenn er mehr als 7-10 Tage anhält, bei Fieber um 39 Grad, bei Hals- und Ohrenschmerzen oder Kopf-Schmerzen. Dies können Zeichen einer Entzündung von Mittelohr oder Nasennebenhöhlen sein.

#### Ursache

**Übertragung durch Tröpfchen in der Atemluft.**

Rhino-Viren befinden sich im Luftstrom der Atemluft in feinsten Tröpfchen, die z.B. beim Husten oder Niesen ausgestoßen werden (Tröpfcheninfektion). Sie überwinden insbesondere bei trockener Heizungsluft die Schleimhautbarriere der Nase und dringen in das Epithel (oberste Schleimhautschicht) ein. Die Zeit bis zum Auftreten der ersten Symptome beträgt zwischen wenigen Stunden und sieben Tagen.

#### Behandlung

**Behandlung der Symptome**

Hat es Sie erwischt, sollten Sie vor allem viel und heiß trinken (z.B. Thymian-Tee). Das ist eine einfache Hilfe für die Nasenschleimhaut, damit der Schleim dünnflüssig bleibt. Die vorbeugende und Krankheit verkürzende Wirkung des Spurenelements Zink ist in zahlreichen Studien belegt. Ansonsten sind Nasendusche mit Sole sowie immunstärkende Naturheilmittel unterstützend hilfreich.

#### Vorbeugung

**Hände waschen!**

Hände berühren Türklinken, Lichtschalter, Tastaturen etc. und nehmen dabei Krankheitserreger Anderer auf, z.B. Schnupfen-Viren. Wenn die Hände dann ungewaschen im Gesicht (z.B. im Mund) landen, ist die Aufnahme des Virus perfekt. Insbesondere öffentliche Einrichtungen (z.B. Kita, Schule, Universität) bilden große Erregerreservoirs, in denen Händewaschen zur Vorbeugung besonders wichtig ist.

**„Abhärten“ bringt's.**

Gehen Sie jeden Tag - auch bei schlechtem Wetter - nach draußen. Dies verringert sich das Risiko für Erkältungen ganz erheblich. Auch regelmäßiges Wechselduschen stärkt das Immunsystem.

**Sauna ist die effektivste Abhärtungsmethode.**

Wer seine Körpertemperatur ein wenig erhöht, der bewirkt damit den gleichen Effekt wie Fieber: Das Immunsystem wird aktiviert. Deshalb sind regelmäßige Saunagänge (1-2x/Woche) eine wirkungsvolle Unterstützung für das Immunsystem. Sie senken die Erkältungshäufigkeit binnen 3 Monaten. Wer aber schon eine Erkältung hat, der sollte die Sauna meiden!

**Zink**

Das Spurenelement Zink verhindert das „Andocken“ von Rhino-Viren an die Nasenschleimhaut. Es wirkt zudem immunstimulierend und antioxidativ.

**Entspannung**

Gestresste Menschen sind häufiger krank, da sie nachweislich empfänglicher für Rhino-Viren sind. Entspannung verringert Kortisol, ein körpereigenes "Stresshormon", das langfristig bei Dauerstress erhöht ist und die Abwehrfunktion des Immunsystems schwächt. Gönnen Sie sich deshalb hin und wieder eine Massage oder eine andere entspannende Wohltat und achten Sie auf einen Ausgleich von Leistung und Genuss.