

Tagesanzeiger vom 15.10.2018

So beugen Sie Erkältungen vor

Mit ein paar Verhaltensregeln lässt sich das Ansteckungsrisiko deutlich senken:

**Hände waschen:** Keine andere Methode beugt so wirkungsvoll vor. Denn mehr als die Hälfte der Erkältungen wird über die Hände übertragen. Wer krank ist und andere schützen will, niest und hustet am besten in die Ellbeuge.

**Genug schlafen:** In einem Experiment bekamen die Versuchspersonen Erkältungsviren in die Nase. Von denen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schliefen, erkrankten mehr als unter denen mit sieben Stunden Schlaf.

**Gurgeln:** Dreimal täglich mit zwanzig Milliliter Wasser für 15 Sekunden gurgeln – das senkt das Risiko für eine Erkältung im Winter um 36 Prozent.

**Immunsystem stärken :** Wer seinem Immunsystem Gutes tun will, sollte sich regelmässig an der frischen Luft bewegen, viel lachen, sich ausgewogen ernähren mit frischem Gemüse und Obst und eine vernünftige Menge Sonnenlicht tanken. Rauchen ist kontraproduktiv.

**Vitamin C :** Das Vitamin beugt Erkältungen nicht vor – mit einer Ausnahme: Bei Marathonläufern und anderen körperlich geforderten Personen sank die Häufigkeit von Erkältungen um die Hälfte.

Ist die Erkältung bereits ausgebrochen, ist Ruhe angesagt und genügend trinken. Bei verstopfter Nase kann ein Spray helfen (maximal eine Woche anwenden). Honig und gewisse Heilpflanzen wie Efeu-, Primel- und Thymianpräparate können gegen Husten helfen. Lutschtabletten mit Zink verkürzen die Erkältungsdauer ebenfalls etwas. Halten Fieber, Ohren- und Halsweh länger als 72 Stunden an oder verschlimmern sich sogar, sollte man zum Arzt gehen. (mfr)