



# Ende der Schnupfensaison?

„Zieh dich warm an, damit du dich nicht erkältest!“ Hat eine Erkältung tatsächlich was mit **Kälte** zu tun? Kann man etwa, wenn es jetzt langsam warm wird, keinen Schnupfen mehr bekommen?

**D**ie Kälte steckt schon im Namen, so ganz korrekt ist das allerdings nicht. Denn natürlich braucht man für die sogenannten Erkältungskrankheiten, egal ob Halsentzündung, Husten, Schnupfen oder gar Nebenhöhlenentzündung, Krankheitserreger. Aber das wusste man früher eben nicht. Heute weiß man, dass Erkältungen in rund 95 Prozent aller Fälle durch Viren verursacht werden. 200 verschiedene Erkältungsviren sind bekannt. Der klassische Schnupfen geht dabei in 40 Prozent der Fälle auf das Konto von Rhinoviren. Nur selten stecken Bakterien dahinter. Aber klar ist: Eine Erkältung ohne Krankheitserreger, verursacht allein durch Kälte, das ist absolut ausgeschlossen.

**Warum dann im Winter?** Es ist durchaus verständlich, dass die Menschen, ehe sie von Viren und Bakterien wussten, die Kälte verantwortlich gemacht haben. Schließlich liegt die Schnupfensaison eindeutig in der kalten Jahreszeit: Laut Robert Koch-Institut erreicht die Zahl der Atemwegserkrankungen, zu denen die Erkältung

zählt, im Januar ein erstes Hoch, steigt dann weiter bis März und sinkt, wenn es draußen wärmer wird. Noch dazu ist Frieren oder Frösteln eines der ersten Krankheitsanzeichen bei einer Erkältung.

Kälte ist zwar nicht die Ursache, aber sie spielt tatsächlich eine Rolle: Erkältungserreger kommen das ganze Jahr über vor. Wenn der Körper warm ist, kann er sich gut dagegen wehren. Wird es aber draußen kalt, so kühlt die Körperoberfläche ab. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, die Durchblutung nimmt ab. So schützt sich der Körper vor Wärmeverlust und hält die Kerntemperatur konstant. Das bedeutet allerdings, dass auch die Schleimhäute der oberen Atemwege weniger gut durchblutet sind. Damit gelangen weniger Abwehrzellen dorthin. Die Erkältungsviren haben jetzt leichtes Spiel. Dazu kommt, dass man sich im Winter eher in geschlossenen Räumen aufhält. Die trockene Luft schwächt die Schleimhäute zusätzlich. Außerdem kommt man dort häufiger mit anderen Menschen in Kontakt. Die Viren vermehren sich in den Schleimhäuten der Nase und des Nasen-Rachen-Raums und gelangen durch Niesen,

Husten oder Schnäuzen in die Luft – und so per Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch. Bei Kunden, die sehr häufig erkältet sind oder an einer chronischen Bronchitis oder Sinusitis leiden, sind die Schleimhäute mit dem Abtransport der Krankheitserreger besonders schnell überfordert. Das Spezialdestillat der ätherischen Öle aus Eukalyptus, Zitrone, Süßorange und Myrte (ELOM-80) macht die Atemwege, vorbeugend eingenommen, weniger anfällig für akute Verschlechterungen durch den nächsten Infekt. Das Arzneimittel ist für die Anwendung

bei Infektionen sowohl der oberen als auch der unteren Atemwege zugelassen.

## Und wenn es warm wird?

Dann kann man sich immer noch „erkälten“. Das Ansteckungsrisiko ist jedoch nicht mehr so hoch und der Körper ist widerstandsfähiger. Die Erkältungsprodukte sollten Sie also noch nicht aus der Sichtwahl räumen. Es werden noch ein paar Hustende und Schnupfende zu Ihnen kommen. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion



© bernardbodo / iStock / Getty Images