

# Gut zu wissen

## Tipps bei Erkältungen

Um Erkältungen halten sich hartnäckig Irrtümer. Zudem sind viele einfache Massnahmen, die vor einer Ansteckung schützen und während einer Erkrankung helfen, zu wenig bekannt. Wir haben für Sie das Wichtigste kurz zusammengefasst.

### Erkältungsirrtümer

#### Eine Grippeimpfung schützt vor Erkältungen.

Richtig ist: Die Grippeimpfung kann nur vor dem Befall mit Influenzaviren schützen, nicht aber vor Erkältungsviren.

#### Erkältungen lassen sich effektiv mit Antibiotika behandeln.

Richtig ist: Antibiotika vermögen Viren nichts anzuhaben. Antibiotika können dann eingesetzt werden, wenn es gilt, eine durch Bakterien verursachte Superinfektion zu behandeln.

#### Eine Erkältung lässt sich aushungern.

Richtig ist: Es liegen keine Resultate vor, die zeigen, dass der Verzicht auf Essen die Dauer einer Erkältung oder die Schwere der Symptome positiv beeinflussen könnte.

#### Wer fröstelt, hat Fieber.

Richtig ist: Frösteln ist eine subjektive Temperaturempfindung, die schon bei normaler Körpertemperatur auftreten kann.

### Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen sind eine bewährte Methode zur sanften Linderung und Unterstützung bei Erkältungen. Die Zwiebel ist eine der wichtigsten Zutaten in der Wickelarbeit zu Hause. Wirkung: schmerzlindernd, schleimlösend, desinfizierend, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend. Die Zwiebelkomresse wird oft als Erste-Hilfe-Anwendung bei Husten (Brustkomresse) und Ohrenschmerzen (Ohrenkomresse) eingesetzt. Da sie schnell schmerzlindernd wirkt, ist sie gerade bei Kindern sehr hilfreich.

Eine weitere bewährte Anwendungsart ist die Fusssohlenkomresse: Schneiden Sie eine Zwiebel pro Fuss (je nach Grösse der Füsse weniger oder mehr) und packen Sie diese in je ein Baumwolltuch ein. Dann erwärmen Sie das Päckchen auf dem Pfannendeckel über kochendem Wasser. Überprüfen Sie die Temperatur! Nun legen Sie je ein Päckchen auf die beiden Fusssohlen und ziehen grosse warme Socken beziehungsweise Strümpfe darüber. Die Zwiebelkomresse kann über die ganze Nacht einwirken.

### Geben Sie den Viren keine Chance

- Waschen Sie sich häufig die Hände. Grund: Viele Menschen haben die Angewohnheit, mit den Händen Nase, Mund und Augen zu berühren: Auf diesem Weg können Erkältungsviren auf die Schleimhäute gelangen. Häufiges Händewaschen und gegebenenfalls Desinfizieren verringert die Ansteckungsgefahr.
- Verwenden Sie zum Händetrocknen Einmalhandtücher aus Papier statt Stoffhandtücher.
- Verwenden Sie statt Stofftaschentücher solche aus Papier; entsorgen sie diese so, dass andere Personen nicht mit ihnen in Berührung kommen.
- Vermeiden Sie wenn möglich den Kontakt zu erkälteten Personen.
- Teilen Sie kein Essgeschirr, Besteck/Esstäbchen, Servietten und Handtücher mit anderen Personen.
- Reinigen bzw. desinfizieren Sie regelmässig Gegenstände wie Computertastatur, Telefonhörer und Schreibtische, die auch von anderen Personen benutzt werden.
- Reduzieren Sie den Stress.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem durch regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung (s. auch S. 17).

Quelle: [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

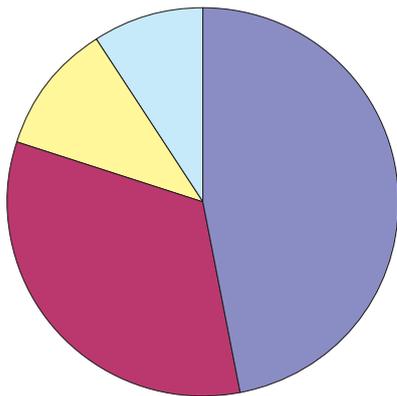
Aus: Vreni Brumm, Madeleine Ducommun-Capponi:  
**Wickel und Kompressen.**  
Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis.  
2011, AT Verlag, ca. CHF 34.90  
ISBN 978-3-03800-580-3



## Resultate Vista-Online-Umfrage

Wir freuen uns, Ihnen auf dieser Seite einige Resultate der letzten Vista-Online-Umfrage zum Thema «Erkältung und Prävention» vorstellen zu können. Die Konsumenten haben folgendermassen geantwortet:

**Im Falle einer leichteren Erkrankung behandeln Sie sich mit:**



■ Kombination von Schul- und Komplementärmedizin	47%
■ Komplementärmedizin/Naturmedizin	33%
■ Schulmedizin	11%
■ Keine von beiden	9%

**Was unternehmen Sie präventiv, um in den kommenden Monaten gesund zu bleiben? (Mehrfachnennungen möglich)**

- Ich lege Wert auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst (5 Portionen am Tag).
- Ich nehme täglich Nahrungsergänzungspräparate zu mir.
- Ich trinke viel Flüssigkeit, z. B. Wasser, ungesüssten Tee (mind. 2 Liter).
- Ich gönne mir ausreichend Schlaf (mind. 8 Stunden).
- Ich bewege mich viel an der frischen Luft (30 Minuten pro Tag).
- Ich treibe regelmässig Sport (2-mal pro Woche).
- Ich nutze das breite Angebot der Komplementärmedizin/Naturmedizin.

## Feuchte für die Schleimhäute

- Trinken Sie viel, mindestens zwei Liter heisse Getränke wie Tee, Wasser oder Hühnersuppe (s. Seite 12). Die Flüssigkeitszufuhr hilft auch, zähen Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen, sodass er besser abgehustet werden kann.
- Nasenspülungen halten die Nasenschleimhäute feucht und schwemmen Viren aus (s. a. Prävention, S. 18).
- Sorgen Sie für ein feuchtes Raumklima, besonders im Schlafzimmer: Schlafen sie bei niedrigen Temperaturen, lüften Sie häufig, verwenden Sie Luftbefeuchter oder legen Sie nasse Tücher aus (Heizkörper, Wäscheständer). Auch Zimmerpflanzen sorgen für mehr Feuchtigkeit in der Raumluft. Sollten Sie einen Luftbefeuchter verwenden, dann reinigen Sie ihn regelmässig, da im Wasser Bakterien und (Schimmel-) Pilze wachsen können.
- Inhalationen befeuchten die Schleimhäute der Atemwege und helfen, festsitzenden Schleim zu verflüssigen. Zwei Liter kochendes Wasser in einen Topf oder eine Schüssel geben, wenige Tropfen ätherischen Öls wie Eukalyptus, Pfefferminze oder Thymian zugeben – nicht bei Kindern! –, den Kopf über das Gefäss halten, mit einem Handtuch abdecken und die Dämpfe während zehn Minuten einatmen. Zur Befeuchtung der Nasenschleimhäute: 3 EL Salz oder eine Handvoll Kamillenblüten (Allergiepotenzial!) auf 2 Liter Wasser.
- Beim Schlafen erleichtert eine erhöhte Lagerung des Kopfes das Atmen.

