

Was wirklich gegen Erkältung hilft

9 Mythen auf dem Prüfstand

Ganz viel Vitamin C und nie ohne Mütze aus dem Haus: Um Erkältungen ranken sich hartnäckige **Glaubenssätze**. Doch was verhindert oder lindert Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen wirklich?

Text: Mirjam Oertli



Kind, zieh dir ein Unterhemd an, sonst wirst du krank!» Wer hat sie nicht selbst noch im Ohr, die elterliche Ermahnung? Und munter geben wir sie an die eigenen Kinder weiter, wenn diese allzu leicht bekleidet in den Wintermorgen losziehen. Von wetterangepasster Kleidung über den Nutzen von Vitamin C bis zum Hausmittel gegen Fieber: Zu Erkältungen kursieren unzählige «Weisheiten» und Tipps. Doch was stimmt und hilft wirklich – und was nicht? Nachfolgend neun gängige Mythen und ihre Einordnung durch Expertinnen und Experten.

**1. «Ganz viel Vitamin C, dann gibts keine Erkältung.»
Falsch.**

Vitamin C trägt dazu bei, Infekte abzuwehren. Wenn ein Kind aber mehrmals pro Woche Früchte und Gemüse isst, nimmt es genug davon auf. «Zusätzlich Vitamin C zu geben, wird keinen Schnupfen verhindern», sagt Anita Niederer, Oberärztin für Infektiologie und Spitalhygiene am Ostschweizer Kinderspital und am Kantonsspital St. Gallen. «Den Überschuss scheiden wir mit dem Urin bloss wieder aus.» Darauf zu achten, dass das Kind auch mal rote Peperoni isst, Broccoli oder Zitrusfrüchte, ist also die beste Vorbeugung gegen Infekte.

Und wenn der Hals schon kratzt und die Nase läuft? «Vitamin C wird den Verlauf einer Erkältung weder erleichtern noch beschleunigen», so Niederer. «Aber ein frischer Orangensaft ist schon deshalb gut, weil er dem Körper Flüssigkeit zuführt.»

**2. «Nicht ohne Kappe in die Kälte!»
Falsch, aber...**

«Kind, nicht ohne deine Mütze!» Das elterliche Veto kommt sofort, wenn der Nachwuchs bei Minustemperaturen ohne Kopfbedeckung losziehen will – oder auch ohne Unterhemd oder Strumpfhose. Dahinter steht die Sorge, Kälte führe zu Erkältungen. «Das stimmt nicht», so Infektiologin Niederer. «Eine Erkältung holen wir uns, wenn ein Virus auf die Schleimhaut gelangt und in den Organismus hineinkann.»

Ohne Virus keine Erkältung. Lea Abenhaim, Kinderärztin in der Kinder- und Jugendpraxis Muri BE, setzt ihren Kindern im Winter dennoch eine Mütze auf. «Im Winter zirkulieren mehr Viren.» Auch seien die Schleimhäute schlechter durchblutet, wenn man nicht warm genug angezogen sei. Durch Kälte und Heizungsluft sind sie zudem oft trockener. «So können Viren leichter eintreten und sich vermehren.»

Dass manche Kinder anfälliger als andere sind, wenn sie sich verschwitzt oder mit nassen Haaren in der Kälte oder im Durchzug aufhalten, beobachtet Komplementärmediziner Bruno Bischof aus Wil SG: «Nässe lässt unsere Körperoberfläche abkühlen.» Kämen Kälte oder kalter Wind dazu, verstärke sich dieser Effekt. «Für viele ist es >>>

Anzeige

Natürlich mehr für kleine Helden.

Strath
Vitamin D
in Kräuterhefe
Original

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wirkt für ein gesundes Wachstum und die Festigung der Knochen bei Kindern beständig. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Strath
bio-strath.com



«Fieber an sich ist nicht gefährlich», sagt die Ärztin Anita Niederer. «Es ist die Ursache des Fiebers, die theoretisch gefährlich sein könnte.»

>>> daher ratsam, sich in entsprechenden Situationen umzuziehen beziehungsweise die Haare zu trocknen.»

3. «Krank? Strikte Schonung ist angesagt!» Falsch.

Die Stirn ist warm, die Augen glänzen. «Ab ins Bett», möchte man sagen. Und sorgt sich, wenn die erkälteten kleinen Patientinnen und Patienten dort nicht bleiben wollen. Doch das ist unnötig. «Der kindliche Organismus reguliert sich von

allein», sagt Kindermedizinerin Abenheim. «Kinder, denen es nicht gut geht, legen sich von selbst hin.» Erst im Jugendalter spürten sie manchmal weniger gut, wann sie Ruhe und Schlaf bräuchten. Ein jüngeres Kind merke das intuitiv. «Eltern können es einfach machen lassen. Auch wenn es nach draussen möchte, darf es das.» Selten hat sie erlebt, dass ein Infekt «verschleppt» wurde. «Wenn es doch einmal passiert, ist es einfach Pech – und nicht, weil man sich zu wenig geschont hat.»

Gegen etwas Schonung sei nichts einzuwenden, sagt Komplementärmediziner Bruno Bischof. «Bettruhe ohne oder mit geringem Fieber ist aber unnötig.» Er empfiehlt vielmehr, auch mal gut eingepackt nach draussen zu gehen. Denn frische Luft wirke sich positiv auf Atmung und Schleimhäute aus.

4. «Fieber muss nicht grundsätzlich gesenkt werden.» Richtig.

Senken oder nicht senken? Das ist hier die Frage. «Zum Umgang mit Fieber existieren auf beide Seiten Mythen», sagt Anita Niederer. Beide – also «immer sofort senken» genauso wie «nie senken» – seien falsch. «Fieber an sich ist nicht gefährlich», so die Infektiologin. «Es ist die Ursache des Fiebers, die theoretisch gefährlich sein könnte.»

Die zentrale Frage lautet: Wie geht es dem Kind? Fühlt es sich gut und mag spielen, obwohl das Thermometer 39,8 Grad zeigt? Dann darf das Fieber auch mal hoch bleiben. Hat es Glieder-, Kopf- oder Halsschmerzen und leidet, kann auch bei 38,5 Grad schon ein fiebersenkendes Schmerzmittel mit Paracetamol oder

Ibuprofen angezeigt sein. «Die Erkrankung dauert dadurch weder kürzer noch länger, lässt sich aber besser ertragen», so Niederer. «Und ein Kind soll nicht leiden müssen, das bringt ihm nichts.»

5. «Eine Erkältung lässt sich ausschwitzen.» Falsch.

Dem Käfer mit Hitze den Garaus machen, etwa durch ein heisses Bad? Der Mythos, dass sich ein Virus davonmacht, wenn wir nur genügend schwitzen, hält sich hartnäckig. Doch: Ein Virus verursacht eine Entzündungsreaktion in den Schleimhäuten. Diese müsse ihre Stadien durchlaufen und abheilen, sagt Lea Abenheim. Das könne nicht via Schwitzen erledigt werden.

«Die Viren gehen nicht mit dem Schweiß weg», sagt auch Bruno Bischof. Von drastischen Schwitzaktionen ist also abzuraten. Manchmal allerdings, so Bischof, fühle man sich bei einer Erkältung wohler, wenn man leicht schwitze. Das lasse sich aber auch sanft erreichen: «Zum Beispiel mit einem leicht schweißtreibenden Lindenblütentee mit Zitronen.» Dabei sorgen Wärme und

Der Mythos, wonach ein Virus sich davonmacht, wenn wir genügend schwitzen, hält sich hartnäckig, ist aber falsch.

Flüssigkeit auch für gut durchblutete und befeuchtete Schleimhäute – was dem Körper wiederum die Heilung erleichtert.

6. «Schneller gehts nicht.» Richtig.

«Ohne Behandlung dauert eine Erkältung sieben Tage – und mit Behandlung eine Woche.» Das alte Sprichwort stimmt tatsächlich: «Es gibt nichts, das eine bestehende Erkältung beschleunigt», sagt Anita Niederer. Wie lange es dauere, bis man wieder gesund ist, sei individuell – und habe auch nichts mit der Qualität des Immunsystems >>>

Trockener Husten?

Damit du wieder pusten kannst.



Kinder-Sirup

Maltalus Kids

Linderung von trockenem Husten bei Babys* und Kindern

- *Bereits ab 6 Monaten anwendbar
- Erdbeergeschmack – ohne Zucker
- Kleinkindgerechte Anwendung dank Dosierpipette

Gabre Pharma | Mehr vom Leben

Solange ein Kind genügend trinkt und das Fieber sich mit Medikamenten senken lässt, müssen sich Eltern keine Sorgen machen.

>>> zu tun. «Wenn man Symptome behandelt, beschleunigt man also nicht den Prozess. Aber man unterstützt den Körper und erhöht den Komfort für das Kind.»

7. «Gelb-grüner Schleim: ein Fall für Antibiotika.» Falsch.

Wenn der Schleim im Taschentuch von knallgelb bis dunkelgrün schimmert, blinkt im Kopf mancher Eltern die rote Warnlampe. Ein Fall für Antibiotika? Nein, sagt Kinderärztin

Lea Abenheim. «Der Schleim wird bei vielen Erkältungen in einem gewissen Stadium gelb oder grün.» Etwa, wenn Abwehrzellen und abgestorbene Schleimhautzellen enthalten seien. Für Antibiotika brauche es andere Faktoren. Zum Beispiel zähen Schleim aus der Nase, kombiniert mit Fieber und Schmerzen auf Höhe der Nasennebenhöhlen. Oder Fieber sowie Husten mit Auswurf. Solche zusätzlichen Hinweise deuten darauf hin, dass zur Erkältung eine bakterielle Infektion hinzugekommen ist, die den Einsatz von Antibiotika eventuell sinnvoll macht. Abenheim: «Die Kinder sind dann aber deutlich kränker als bei einer reinen Erkältung und sollten ärztlich untersucht werden.»

8. «Eine Erkältung braucht keinen Arzt.» Richtig, aber ...

Mit jedem «Schnüderli» zum Arzt? Natürlich nicht! Erkältungen sind praktisch immer harmlos. Es kommt aber vor, dass ein Erkältungsvirus

kränker macht. «Es kann sich etwa vom Nasen-Rachen-Raum hinunter in die Lungen bewegen», so Infektiologin Niederer. Auch wenn anfangs nur die Nase lief: Ob der Gang zur Arztpraxis nötig ist, hängt nicht von der Art der Infektion ab. «Es geht immer um den Zustand des Kindes.» Wenn das erkältete Kind wohlauf sei, gut trinke, normal atme und sich das Fieber mit Medikamenten senken lasse, müsse man sich keine Sorgen machen, sagt auch Abenheim. Leide es an einem schweren Infekt, beispielsweise einer Hirnhautentzündung, werde es neben Fieber auch starke Kopfschmerzen haben, nicht trinken oder aufstehen mögen, vielleicht noch erbrechen. «Eltern können darauf vertrauen, dass sie merken, wenn etwas nicht gut ist.»

9. «Ein Schnupfen ist gut fürs Immunsystem.» Richtig, aber ...

Ein Virus als Workout fürs Immunsystem? «Fangen wir uns ein Virus ein, muss sich das Immunsystem

Das hilft bei Erkältungen – 7 Tipps

- Viel trinken! Am besten Wasser und Kräutertees. Auch Fruchtsäfte oder Hühnerbouillon sind geeignet. Die Flüssigkeit verhindert Dehydrierung und hilft, die Schleimhäute feucht zu halten und den Schleim in Nase, Nebenhöhlen und Bronchien zu verflüssigen.
- Honig ist der Schleimlöser, Entzündungshemmer und Hustenstiller schlechthin: «Ein Teelöffel davon im Tee kann Wunder wirken», sagt Kinderärztin Lea Abenheim. Auch Pädiatrie Schweiz empfiehlt für Kinder ab 12 Monaten Honig gegen Husten – von Hustenmedikamenten wird abgeraten.
- Ist die Nase zu, rät Komplementärmediziner Bruno Bischof bei kleineren Kindern zu einer halben aufgeschnittenen Zwiebel auf dem Nachttisch. «Aber nicht zu nah am Bett, damit sie die Augen nicht reizt.»
- Abschwellende Nasentropfen sind gerade bei Kindern mit Bedacht anzuwenden. Bei Ohrenschmerzen ist ihr Einsatz jedoch sinnvoll, damit das Mittelohr via Nase gut belüftet wird.
- Bei Halsschmerzen empfiehlt Komplementärmediziner Bruno Bischof Schwarze Johannisbeere als Gemmotherapie-Spray oder das Gurgeln mit Salbei- oder Thymiantee oder Emser Salz.
- Im Winter ist trockene Heizungsluft ein Problem. Ein Luftbefeuchter oder der Wäscheständer in der Wohnung helfen, die Schleimhäute gut zu befeuchten. Ein gutes Raumklima beugt nicht nur vor, sondern hilft auch bei der Heilung.
- Der wichtigste Tipp der Ärztin Lea Abenheim: «TLC! Das heisst tender loving care.» Also liebevolle Zuwendung. «Kinder und auch Jugendliche, die krank sind, dürfen und sollen verhätschelt werden.»

damit auseinandersetzen», so Niederer. Tatsächlich berge also jede Infektion ein gewisses Training. «Schutz und Abwehr, die dabei aufgebaut werden, gehen allerdings mit der Zeit wieder weg. Auch betreffen sie vorwiegend das durchgemachte Virus.» Es gibt jedoch über 200 verschiedene Viren, die grippale Infekte, also Erkältungen, auslösen können. So lässt sich auch nicht sagen, dass ein Kind, das sich viele Infekte einfängt, danach ein «besseres» Immunsystem hat. Das System als solches sei nicht besser nach dieser oder jener Infektion, sagt auch Lea Abenheim. Effizienter sei die Immunantwort auf diejenigen Viren, die das Kind durchgemacht habe und gegen die es einen Schutz aufbauen konnte. <<<



Mirjam Oertli

ist freie Journalistin und wohnt in Luzern. Als Mutter dreier Kinder führte sie schon viele Diskussionen über den Sinn von Unterhemden bei Minustemperaturen. Seit sie weiss, dass Kälte allein nicht krank macht, tut sie dies allerdings mit weniger Nachdruck.

Das Wichtigste in Kürze

- Die beste Vorbeugung gegen Erkältungen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. So nehmen Kinder genug Vitamin C auf, das zur Infektabwehr beiträgt.
- Erkältet sich mein Kind, wenn es friert? Nein, es braucht immer den Kontakt zu einem Virus. Allerdings kann Kälte zu trockeneren und schlechter durchbluteten Schleimhäuten führen – was die Anfälligkeit für Viren erhöht.
- Schonung «verordnen»? Nicht nötig. Kinder legen sich automatisch hin, wenn sie krank genug dazu sind.
- Fieber an sich ist nicht gefährlich – muss also auch nicht gesenkt werden, solange es dem Kind gut geht. Fühlt es sich unwohl, lindern Paracetamol und Co. das Leiden.
- Viren ausschwitzen? Nicht möglich.
- Es dauert so lange, wie es dauert: Die Heilung einer Erkältung lässt sich nicht beschleunigen.
- Antibiotika braucht es in den allermeisten Fällen bei Erkältungen nicht. Auch nicht, wenn grün-gelber Schleim im Taschentuch durchschimmert.
- Eine Erkältung ist meist harmlos, ein Arztbesuch fast immer unnötig. Fast – denn hin und wieder können Komplikationen wie Mittelohr- oder Lungenentzündungen auftreten.
- Erkältungen trainieren das Immunsystem. Dieses baut allerdings vor allem Schutz für das eingefangene Virus auf – und bei vielen Viren wirkt dieser nur für eine gewisse Zeit.



Häufig erkältet?

Ich stärke mein Immunsystem.

**Jetzt
vorbeugen!**



Echinaforce® Junior

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

