Winterzeit ist auch Erkältungszeit - hier sind die zehn häufigsten Irrtümer zum Thema Erkältung:

Von einer Erkältung wird ein Großteil der Bevölkerung Deutschlands jedes Jahr heimgesucht. Um eine Infektion zu vermeiden, begehen viele Menschen Fehler in dem Glauben, sie handelten richtig. So ist für viele in der Erkältungszeit Küssen tabu, stattdessen gehen sie in die Sauna, weil das gegen Schnupfen helfen soll. Genau das gehört zu den zehn häufigsten Irrtümer rund um die Erkältung.

Irrtum Nr. 1:
"Eine Erkältung bekommt man, wenn man sich lange im Kalten aufgehalten hat." Ein Zusammenhan g konnte noch nie nachgewiesen werden. Erkältungen werden durch Viren übertragen - zum Beispiel durch Anhusten oder den Kontakt mit einem Gegenstand, den ein Erkälteter zuvor berührt hat. Dass sie im Winter häufiger auftreten als im Sommer, liegt daran, dass wir uns mehr in geschlossenen und geheizten Räumen aufhalten. Dort herrschen ideale Bedingungen für die Erkältungsviren.

Irrtum Nr. 2:
"Küssen sollte tabu sein." Sich vom kranken Partner fernzuhalten ist sicher der falsche Weg. Die Ansteckungsgefahr ist sehr gering. Die Viren gelangen über den Speichel in den Magen und werden dort zersetzt. Die körperliche Zuwendung sorgt für einen Wohlfühleffekt: Das stärkt die Abwehr sogar.

Irrtum Nr. 3:
"Sauna schafft bei Erkältung Linderung." Abhärten in der Sauna funktioniert nur bei gesunden Menschen. Ist die Erkältung schon da, schwächen Saunagänge oder kalte Du schen das Immunsystem noch zusätzlich. Also lieber schonen und warten, bis die Erkältung vorüber ist.

Irrtum Nr. 4:
"Ein bisschen Sport schadet bei Erkältung nicht." Diese Meinung ist auch falsch: Eine sportliche Betätigung sollte besser vermieden werden. Bei einer Erkältung ist das Immunsystem bereits geschwächt. Große Anstrengungen können zu ernsten Folgeerkrankungen wie Angina, Bronchitis oder sogar Herzmuskelentzündungen führen. Also auch bei "harmlosem" Schnupfen lieber ein paar Tage schonen. Ein Granulat mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure oder Paracetamol und Pseudoephedrin (zum Beispiel Aspirin Complex oder Wick Daymed) hilft gegen erkältungsbedingte Schmerzen und Schnupfen.

Irrtum Nr. 5:
"Nasensprays sind harmlos." Auch diese Meinung ist nicht richtig. Zwar lassen gängige Nasensprays die Schleimhaut abschwellen und erleichtern somit das Atmen. Gleichzeitig wird

aber d ie Blutzufuhr in der Nase gedrosselt und die Schleimhäute trocknen aus. Bei zu langer Einnahme droht sogar chronischer Schnupfen. Daher sollten Nasensprays nicht mehr als einige Tage hintereinander genommen werden. Unbedingt die Packungsbeilage beachten.

Irrtum Nr. 6:
"Aus einer Erkältung kann eine Grippe werden." Rund 200 verschiedene Viren können eine Erkältung auslösen, unter anderem Rhino-, Adeno- und Coronaviren. Die echte Grippe wird dagegen von einem anderen Virentyp ausgelöst: dem Influenzavirus. Daher kann eine Erkältung sich niemals zu einer Grippe ausweiten. Allerdings: Eine Erkältung kann das Immunsystem schwächen. Dann haben Grippeviren leichteres Spiel.

Irrtum Nr. 7:
"Antibiotika helfen gegen Schnupfen." Sie helfen nur gegen bakterielle Infektionen. Erkältungen aber werden durch Viren ausgelöst: Hier sind Antibiotika wirkungslos.

Irrtum Nr. 8:
"Echinacea beugt Erk& auml;ltungen vor." Das Geld kann man sich sparen! Der Sonnenhut-Extrakt wird von vielen Menschen vorbeugend eingenommen. Eine aktuelle US-Studie hat jedoch gezeigt, dass Echinacea wirkungslos ist.

Irrtum Nr. 9:
"Vitamin C hat eine vorbeugende Wirkung." Der weit verbreitete Irrtum wurde kürzlich von australischen und finnischen Wissenschaftlern widerlegt. Zwar ist eine ausreichende Vitamin-Aufnahme die Voraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem. Eine direkte vorbeugende Wirkung konnte aber nicht nachgewiesen werden. Zu viel Vitamin C wird ohnehin vom Körper einfach ausgeschieden.

Irrtum Nr. 10:
"Sind Erkältungsviren um Umlauf, muss man Freunde und Verwandte meiden." Freunde und Verwandte zu treffen bringt mehr Vor- als Nachteile. Zwar gilt: Wo viele Menschen sind, sind auch viele Viren. Doch Spaß am Leben stärkt die Abwehrkräfte am besten. Ein Einsiedlerleben ist also der falsche Weg.

(Quelle: http://www.forum-politik.at/t4591-winterzeit-ist-auch-erkaltungszeit)