

## **Erkältungssaison: 10 Tipps gegen den hartnäckigen Schnupfen**

Eine laufende Nase, nerviges Niesen und der nie ganz verschwindende Husten – auch wenn der Herbst uns mit bunten Blättern und leckerer Kürbissuppe beschenkt, bringt er auch einige unangenehme gesundheitliche Herausforderungen mit sich. Die Versandapotheke mycare.de hat zehn hilfreiche Tipps zusammengestellt, um den Schnupfen in der Erkältungssaison so schnell wie möglich wieder loszuwerden.

### **Warum erkälten wir uns im Herbst schneller?**

Schnupfen kann viele Ursachen haben. Oftmals liegt eine Entzündung der Nasennebenhöhle vor oder ein grippaler Infekt. Die Ursache hierfür liegt in den Rhinoviren, die über Schmier- und Tröpfcheninfektionen verbreitet werden. Im Herbst neigen wir dazu, uns in geschlossenen Räumen aufzuhalten, wodurch sich Viren leichter verbreiten. Der Wechsel von warmen Räumen in die nasskalte Außenwelt sorgt ebenfalls dafür, dass die Nasenschleimhäute leicht anschwellen. Dadurch kommt es zu den typischen Erkältungssymptomen und dem unangenehmen Schnupfen.

### **Mit diesen zehn Tipps wird man den Schnupfen schnell wieder los:**

#### **1. Abschwellende Nasensprays**

Nasensprays und Tropfen können gerade während der Frühphase einer Erkältung hilfreich sein. Sie sorgen dafür, dass die Schleimhaut abschwillt, wodurch Sekrete abfließen können und sich nicht in den Nasennebenhöhlen ansammeln, wo sie zu einer bakteriellen Zweitinfektion führen könnten.

Bei der Nutzung von Nasensprays ist allerdings Vorsicht geboten. Die Anwendungsdauer von schleimhautabschwellenden Nasensprays oder -tropfen sollte fünf bis sieben Tage nicht überschreiten. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Nasenschleimhaut ohne Wirkstoffzufuhr nicht mehr auf Normalniveau abschwillt.

#### **2. Für hohe Luftfeuchtigkeit sorgen**

Die hohe Luftfeuchtigkeit hilft dabei, gereizte Schleimhäute zu beruhigen. Dabei können feuchte Handtücher helfen, die im Raum aufgehängt werden, oder eine Schale mit Wasser, die auf einer Heizung abgestellt wird.

#### **3. Kreislauf in Schwung bringen**

Leichte Bewegung an der frischen Luft kann dazu beitragen, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Aber Achtung! Anstrengende Tätigkeiten wie Sport sollten vermieden werden, wenn man nicht ganz fit ist. Entspannende und langsame Spaziergänge hingegen können wohltuend sein.

#### **4. Viel trinken**

Flüssigkeit ist unglaublich wichtig für die schnelle Genesung. Eine Flasche Wasser sollte jederzeit griffbereit stehen. Auch warme Tees wie beispielsweise Eisenkraut, Ingwer, Holunder und Kamille können förderlich für eine schnelle Genesung sein.

## **5. Schlafen mit erhöhtem Kopf**

Eines der nervigeren Symptome bei einer Erkältung oder einem Schnupfen ist die verstopfte Nase. Dabei kann ein Extrakissen unter dem Kopf Erleichterung verschaffen. Das Schlafen mit erhöhtem Kopf führt dazu, dass der Druck auf die Nebenhöhlen verringert wird, wodurch Sekrete leichter abfließen können.

## **6. Rotlichtlampen**

Rotlichtlampen haben einen speziellen Anteil an Infrarotstrahlung, die wärmend wirkt. Wird der Lichtstrahl auf das Gesicht gerichtet, so kann er ins Gewebe eindringen und dadurch zur besseren Durchblutung anregen. Festsitzende Sekrete können sich also leichter lösen.

## **7. Inhalieren**

Die Inhalation soll die natürliche Reinigungsfunktion der Schleimhaut stärken und den dort gebildeten Schleim verflüssigen, sodass er ablaufen kann. Ätherische Öle wie Kamille, Teebaumöl oder Salbei bestärken die beruhigende Wirkung auf die Schleimhäute.

## **8. Kompressen und Wickel**

Ein Schnupfen kommt selten alleine. Um weitere unangenehme Symptome zu mindern, können Kompressen und Wickel hilfreich sein. Brustwickel können beispielsweise bei Schleim in den Atemwegen helfen und den Abfluss begünstigen.

## **9. Warme Fußbäder**

Warme Fußbäder sind ein Allround-Wunder bei Erkältung. Sie können nicht nur beginnende Erkältungskrankheiten im Bereich der oberen Atemwege bremsen, sondern auch bei chronischen Nasenneben- und Stirnhöhlenentzündungen helfen und das Einschlafen erleichtern. Dafür die Füße zu Anfang in einem 37,5 Grad warmen Fußbad aufwärmen und etappenweise heißes Wasser nach kippen, bis eine Temperatur von circa 40 Grad erreicht wird. Nach zehn bis 15 Minuten die Füße abtrocknen, Wollsocken anziehen und dann zugedeckt für eine Stunde ruhen.

## **10. Die richtigen Lebensmittel**

Verschiedene Lebensmittel können auf natürlichem Wege gesundheitsfördernd bei einer Erkältung wirken. Dazu zählen insbesondere Knoblauch, Zwiebeln, Rettich oder auch eine einfache Hühnerbrühe. Während einer Erkältung sollte besonders darauf geachtet werden, sich gesund zu ernähren.

Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, empfiehlt: *„Hygiene ist das A und O, um die Verbreitung von Viren zu verhindern. Das bedeutet, Verbraucher sollten sich regelmäßig und gründlich die Hände waschen, das Gesicht möglichst wenig berühren und stets in die Armbeuge oder ein Taschentuch husten oder niesen, um auch ihre Mitmenschen zu schützen. Wer sich nicht anstecken möchte, sollte auch versuchen, Abstand zu erkälteten Personen zu halten. Genauso wichtig ist es, sich dem Wetter entsprechend warm anzuziehen und neben einer dicken Winterjacke auch mal Schal oder Mütze zu tragen.“*

**Mehr Informationen zum Thema Schnupfen finden Sie auf dieser Landingpage:**

<https://www.mycare.de/ratgeber/erkaeltung-abwehr/schnupfen-verstopfte-nase>

#### **Über mycare.de**

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de ([www.mycare.de](http://www.mycare.de)) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

#### **Pressekontakt:**

Pia Senkel | [pia.senkel@tonka-pr.com](mailto:pia.senkel@tonka-pr.com) | +491733702649

Julia Burcevski | [julia.burcevski@tonka-pr.com](mailto:julia.burcevski@tonka-pr.com) | +4917658851839