



## KLEINE HAUSAPOTHEKE

**Was hilft tatsächlich gegen  
Erkältung und Grippe?  
Wir haben bei Experten  
nachgefragt.**

- 1 -

### WIRKSAME NADELN

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass bei einem grippalen Infekt Kälte, Wind und Feuchtigkeit den Körper von außen nach innen durchdringen – und durch Niesen oder Husten wieder ausgeschieden werden. Akupunktur kann akute Erkältungssymptome lindern. „Die Nadeln werden im Gesicht entlang von Meridianen sowie in Fernpunkte beispielsweise an den Händen gesetzt“, erklärt HNO-Arzt Ludger Klimek, Chefarzt am Zentrum für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden. „Damit die Akupunktur erfolgreich ist, sollten die Nadeln in der akuten Phase zwei bis drei Mal pro Woche, am besten sogar täglich gesetzt werden.“



Jetzt aber schnell:  
Salbei, Knoblauch  
oder Holunder  
können helfen.



- 2 -

### HILFREICHE BAKTERIEN

Lindern Probiotika, also Lebensmittel mit lebendigen Mikroorganismen, auch Erkältungssymptome? Forscher der Framingham State University in Massachusetts teilten 231 Studenten in zwei Gruppen auf. Die eine Hälfte bekam täglich zwölf Wochen lang eine Portion Probiotika, die andere ein Scheinpulver. Wer von den Probiotika-Studenten erkrankte, war im Vergleich zu seinen Kommilitonen nur vier statt sechs Tage erkältet, empfand die Symptome als weniger stark und fehlte seltener in der Uni. Als besonders wirksam erwiesen sich *Lactobacillus rhamnosus* GG und *Bifidobacterium animalis* lactis BB12. Welche Stämme etwa Hersteller von Probiotika-Drinks verarbeiten, steht im Kleingedruckten.

JAN PHILIP WELCHER / SPIEGEL WISSEN

- 3 -

### KNOLLE MIT POTENZIAL

Mit Knoblauch lassen sich Erkältungen schneller auskurieren. Das belegt eine Studie aus dem britischen East Sussex: Teilnehmer, die zwölf Wochen lang täglich eine Knoblauch-Kapsel mit 180 Milligramm Knoblauch-Pulver geschluckt hatten, waren im Schnitt fünf statt sechseinhalb Tage erkältet und hatten weniger Symptome als die Probanden, die nur ein Scheinmedikament erhalten hatten. Wie das geht? Allicin, für den unangenehm-schwefeligen Geruch von Knoblauch verantwortlich, gilt als natürlicher Virushemmer. Ein bis zwei frische Knoblauchzehen enthalten in etwa so viel wie eine Kapsel.

- 4 -

**SALBEI HILFT**

Salbei enthält virushemmende Stoffe, entdeckten koreanische Wissenschaftler im Jahr 2016. Bislang steht der wissenschaftliche Nachweis für die lindernde Wirkung von Erkältungssymptomen noch aus. HNO-Arzt Ludger Klimek empfiehlt die Pflanze wegen der vielen guten Erfahrungen bei seinen Patienten dennoch – als Tee, zum Gurgeln gegen Halsweh oder zum Inhalieren, wenn die Nase verstopft ist. Am besten helfen ganze Blätter aus der Apotheke oder dem Reformhaus. Sie enthalten besonders viele ätherische Öle.

- 5 -

**GESELLIGKEIT LINDERT**

Wer erkältet und gleichzeitig einsam ist, leidet stärker unter den Symptomen. Zu diesem Schluss kamen amerikanische Forscher der Rice University in Houston. Für ihre Studie hatten die beiden Psychologen Chris Fagundes und Angie LeRoy 159 Teilnehmer zu ihrer sozialen Situation befragt und sie anschließend mit Schnupfenviren infiziert. Diejenigen, die erkrankten und keine Freunde hatten, hatten stärkere Symptome als jene, die auf ein intaktes soziales Netzwerk zurückgreifen konnten. Es lohnt sich also, sich um seine Beziehungen zu kümmern – und dabei nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität zu achten.



- 6 -

**VITAMIN C NUR BEI MANGEL**

Kann Vitamin C Erkältungen abkürzen – und wenn ja, in welcher Dosis? Die Forschung ist sich uneins. Der Ernährungswissenschaftler Harri Hemilä von der Universität Helsinki ist ein Befürworter von hochdosiertem Vitamin C bei Erkältungen. In einer 2017 erschienen Studie rät er zur täglichen Einnahme von acht Gramm. „Für so hohe Dosen müsste man Nahrungsergänzungsmittel schlucken“, sagt Erkältungsexperte Klimek – und sieht aufgrund der Datenlage keinen Sinn darin. „Extra-Vitamin C muss man nur bei einem echten Mangel zu sich nehmen. Außer bei unzureichender Ernährung gibt es den bei uns nicht.“ Besser als Nahrungsergänzungsmittel: frisches Gemüse und Obst, und zwar das ganze Jahr über.

- 7 -

**HEISSER BEERENSAFT**

Die Naturheilkunde setzt bei Erkältungen seit Jahrhunderten auf den burgunderfarbenen Saft der Holunderbeeren. Nun zeigt eine aktuelle Studie mit Langstreckenfliegern: Diejenigen, die Kapseln mit Holunderbeerextrakt genommen hatten, litten etwas seltener an einer Erkältung als jene, die ein Placebo geschluckt hatten. Wer sich trotz der Einnahme des Konzentrats erkältete, war kürzer krank und hatte weniger starke Symptome. „Ich empfehle vorbeugend in der kalten Jahreszeit, aber auch erkälteten Patienten, eine Tasse heißen Holundersaft zu trinken“, sagt Klimek. Für die Wirkung ist nicht, wie lange vermutet, der hohe Gehalt an Vitamin C verantwortlich. Mikrobiologen der Universität Frankfurt zeigten im Labor, dass der Extrakt Stoffe enthält, die das Wachstum von Erkältungserregern direkt hemmen.

- 8 -

**AUS GROSSMUTTERS KÜCHE**

Viele Menschen schwören auf die heilsame Wirkung von Hühnersuppe. Das helle Fleisch enthält vermehrt Cystein, einen Bestandteil von Acetylcystein. Der schleimlösende Wirkstoff ist vielen Hustenlösern beigemischt. Außerdem hatten US-Forscher der Universität Nebraska festgestellt, dass Inhaltsstoffe der Brühe die Wanderung sogenannter neutrophiler Zellen verhindern. Diese Zellen befeuern entzündliche Reaktionen. Der Nachweis gelang allerdings nur im Reagenzglas. Sicher belegt ist die Heilwirkung also nicht. „Subjektiv gibt Hühnersuppe einem das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun“, erklärt Ludger Klimek. „Die dampfende Suppe verbessert die Nasenatmung und liefert Flüssigkeit und Salz.“



- 9 -

## ANTIBIOTIKA VERMEIDEN

Mit Antibiotika lassen sich Bakterien ausrotten; gegen Viren, verantwortlich für Schnupfen, Husten und Halsweh, können die Medikamente nichts ausrichten. „Der kritiklose Einsatz von Antibiotika ist in Deutschland etwas zurückgegangen“, meint Attila Altiner, Direktor der Allgemeinmedizin an der Universität Rostock. „Trotzdem gibt es immer noch Ärzte und Patienten, die zu häufig Antibiotika verschreiben oder einfordern.“ Die laxen Handhabung führt dazu, dass die Präparate zunehmend wirkungsloser werden. Wirklich notwendig sind Antibiotika bei Atemwegsinfekten nur, wenn bei alten oder chronisch kranken Patienten Komplikationen wie eine Lungenentzündung drohen.

JAN PHILIP WELCHER / SPIEGEL WISSEN

## „ICH FÜHLE MICH RUNDUM WOHL“

Allgemeinmedizinerin Nadja Hartenstein, 45, ist trotz verschnupfter Patienten und kleiner Kinder so gut wie nie erkältet.

**SPIEGEL:** Wann waren Sie das letzte Mal erkältet?

**Hartenstein:** Daran kann ich mich nicht erinnern. Seit ich zwei kleine Kinder und die Arbeit in der Praxis habe, bin ich nur noch selten krank.

**SPIEGEL:** Ihr Wartezimmer ist voll mit verschnupften und hustenden Patienten. Wie schaffen Sie es, gesund zu bleiben?

**Hartenstein:** Früher habe ich mich oft erkältet in die Praxis geschleppt. Heute ist mein Immunsystem so gut aufgestellt, dass es die meisten Erreger abwehrt. Ich mache außerdem meine Lebenszufriedenheit für meine gute Gesundheit verantwortlich. Als Mutter und Ehefrau fühle ich mich rundum wohl. Mein Beruf erfüllt mich. Das mag etwas einfach klingen. Aber dass zufriedene, entspannte Menschen seltener krank sind als gestresste, hat die Forschung bestätigt.

**SPIEGEL:** Praxis und Familie – das klingt mehr nach einem 24-Stunden-Job als nach innerer Mitte.

**Hartenstein:** Das stimmt. Ich versuche einfach, den Alltag mit seinen Anforderungen gut zu bewältigen und mich an vielen kleinen Dingen zu erfreuen: ein selbstgemaltes Bild meiner Tochter, ein Späßchen meines Sohnes, ein zufriedener Patient.

**SPIEGEL:** Haben Sie ein Geheimrezept?

**Hartenstein:** Auf die eigenen Widerstandskräfte achten. Ich rauche nicht und trinke nur gelegentlich ein Glas Wein. Wenn ich den Anflug einer Erkältung verspüre, gibt's frischen Ingwer-Zitronen-Tee. Ich esse fast jeden Tag Obst. Zu Hause versuchen wir, verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden und viel Frisches auf den Tisch zu bringen.

**SPIEGEL:** Was empfehlen Sie bei Erkältungen?

**Hartenstein:** Das Inhalieren mit Kochsalz ist sinnvoll. Es befeuchtet die Atemwege und schützt vor Schleimhautschäden. Ich habe auch gute Erfahrungen mit Zink gemacht. Antibiotika setze ich bei meiner Familie und meinen Patienten extrem zurückhaltend ein.

INTERVIEW: CONSTANCE LÖFFLER



- 10 -

### KRÄFTIG DURCHZIEHEN

Die Nasendusche mag gewöhnungsbedürftig sein. Doch sie kann einen Versuch wert sein. Einige Untersuchungen zeigen, dass sie die Erkältung deutlich verkürzen kann. So geht's: Einen gehäuften Esslöffel Salz in einem Liter warmes Wasser lösen. Das Kochsalz verflüssigt den Nasenschleim. Wer will, gibt noch eine Messerspitze Haushaltsnatron hinein. Der hohe pH-Wert wirkt effektiv gegen Bakterien. Die Lösung zieht man mit einer Nasendusche aus der Apotheke durch die Nase. Sie spült Viren und andere Reizstoffe auf der Schleimhaut weg. Die Nasenschleimhaut kann sich erholen, schwillt ab, und man kann wieder besser durchatmen.

- 11 -

### SCHMERZEN MÜSSEN NICHT SEIN

Oft sind bei Erkältung Kopfweh, Hals- und Gliederschmerzen nicht weit. „Schmerzen verstärken das Krankheitsgefühl. Wer welche hat, kann ruhig Paracetamol oder Ibuprofen dagegen nehmen“, sagt Attila Altiner von der Uni Rostock. Die rechtzeitige Einnahme verhindert unnötiges Leiden. „Die Schmerzmittel sollten regelmäßig und bis zu zwei oder drei Tage geschluckt werden, um die Symptome optimal zu lindern.“

- 12 -

### ABSCHWELLENDEN NASENSPRAYS

Tief durch die Nase atmen – mit Nasensprays geht das trotz Erkältung. Durch Wirkstoffe wie Xylometazolin verengen sich die Gefäße in der Nase. Die Schleimhäute schwellen ab. Man kann wieder leichter durchatmen. Trotz ihrer guten Wirkung haben Nasensprays einen schlechten Ruf: Je länger man sie anwendet, desto schneller schwillt die Schleimhaut wieder an – und desto mehr Wirkstoff wird nötig. „Um einer regelrechten Abhängigkeit vorzubeugen, sollte man das Medikament nach sieben bis maximal zehn Tagen absetzen“, empfiehlt Ludger Klimek vom Zentrum für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden. Die meisten Erkältungen sind bis dahin auskuriert.

- 13 -

### ÜBERSCHÄTZTER SONNENHUT

Echinacea, der Sonnenhut-Extrakt, soll das Immunsystem stärken und so die Erkrankungszeit bei Erkältungen verkürzen. Bislang fehlen die wissenschaftlichen Beweise dafür. Auch Attila Altiner, Allgemeinmediziner aus Rostock, hält die Behandlung mit Echinacea für überflüssig: „Das Immunsystem gesunder Menschen wird mit Erkältungserkrankungen spielend fertig.“ Die Vorstellung, dass ein Medikament in das hochkomplexe Immunsystem eingreifen soll, findet er wenig überzeugend. Australische Wissenschaftler warnen vor möglichen Allergien gegen die Pflanze, auch wenn diese relativ selten auftreten.

- 14 -

### OHNE ZIGARETTE, BITTE

Raucher sind, wenn sie eine Erkältung erwischt, oft kränker als Nichtraucher. Lange ging man davon aus, dass das an ihrem geschwächten Immunsystem liegt. Eine Studie der Yale School of Medicine erklärt nun, dass das Gegenteil der Fall ist. Bei ihren Experimenten mit Mäusen zeigten US-Forscher, dass das Immunsystem unter dem Einfluss von Zigarettenrauch überreagiert. Die heftige Entzündungsreaktion schädigt die von den Viren ohnehin angegriffenen Schleimhäute zusätzlich. Erstautor und Internist Jack Elias spricht von einem überschießenden Effekt. „Es ist, als würden Sie einen Vorschlaghammer statt einer Fliegenklatsche benutzen, um eine Fliege loszuwerden.“

TIPPS: CONSTANZE LÖFFLER