

Mythos oder Medizin?

Bis zu 300 Erkältungen bekommen wir durchschnittlich in unserem Leben. Kein Wunder, dass sich viele Halbwahrheiten um Halsweh & Co ranken. Ein HNO-Professor verrät, was wirklich hilft

Ich nehme extra Vitamin-C-Präparate, um nicht krank zu werden...

Das bringt leider wenig. Denn hier gilt nicht: „Je mehr, desto besser.“ Zwar ist man bei einem Vitamin-C-Mangel anfälliger für Krankheiten, aber der kommt bei uns selten vor: Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf völlig. Übrigens: Wer zu viel Vitamin C zu sich nimmt, scheidet dieses einfach wieder über die Niere aus. Was wirklich die Abwehrkräfte mobilisiert? Viel Schlaf, abwechslungsreiche Ernährung, mäßige Bewegung. Und Mamas guter Rat: „Zieh dir etwas Warmes an!“

Ich habe gehört, dass das Trommelfell reißen kann, wenn man ein Niesen unterdrückt...

Wenn das Trommelfell operiert wurde oder sehr gereizt ist, kann dies passieren – sonst sehe ich keine Gefahr. Trotzdem sollte man das Niesen nicht ständig unterdrücken: Der Körper stößt so Bakterien und Viren aus.

Nasenspray? Das macht doch süchtig.

Die Gefahr, abhängig zu werden, trifft eher Menschen, die generell schlecht Luft bekommen, etwa aufgrund enger Nasenklappen. Da ist ein operativer Eingriff angesagt; das ist besser als exzessiver Spraykonsum. Wenn Sie aber nur während einer Erkältung sprühen, um nicht ständig durch den Mund atmen zu müssen, stellt das überhaupt kein Problem dar. Mein Tipp: Benutzen Sie Produkte, die abschwellende Wirkstoffe mit Meersalz oder Dexpanthenol kombinieren – denn diese pflegen zusätzlich die gereizte Schleimhaut.

Die richtigen Medikamente verkürzen jeden Infekt.

Sie kennen sicher den Spruch: „Eine Erkältung dauert mit Medikamenten eine Woche und ohne Medikamente sieben Tage.“ Da ist etwas Wahres dran: Wenn Sie sich einen Infekt eingefangen haben, ist Ihr Körper die nächsten fünf bis sieben Tage damit beschäftigt, ihn auszukurieren. Medikamente können die Symptome lindern, die Genesung aber nicht beschleunigen. Ob mit oder ohne Hustensaft, Tabletten und Spray: Die beste Medizin sind Ruhe und Entspannung.

Der Experte Prof. Dr. Rainer Staudenmaier ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in München. Im Winter behandelt er viele Patienten mit Erkältung. Wie er dabei gesund bleibt? „Oft die Hände waschen und desinfizieren.“ Infos: www.prof-staudenmaier.de und www.hno-praxis-im-zentrum.de



Mein Opa schwört bei einer Erkältung auf ein warmes Bier...

Zwar bewirkt Flüssigkeit, dass die Schleimhäute durchblutet und Viren besser abtransportiert werden. Aber Alkohol schwächt den ohnehin schon angegriffenen Körper. Besser sind Früchte- und Kräutertees. Apropos Tee: Das effektivste Hausmittel ist es, mit Salbeitee zu inhalieren. Die Dämpfe befreien die Nase, lindern Husten und pflegen die Schleimhaut.

Wer oft unter Halsweh leidet, sollte sich die Mandeln entfernen lassen.

Wenn man häufiger als dreimal im Jahr Antibiotika wegen einer Mandelentzündung nehmen muss, kann man darüber nachdenken; bei Halsschmerzen sehe ich keinen Grund. Die kann man z. B. gut mit Tabletten behandeln: Durch das Lutschen wird die Schleimhaut gespült, so erholt sie sich. Manche Tabletten betäuben auch die Rachenregion leicht, das reduziert den Schmerz.

Ich fliege trotz Schnupfens in den Weihnachtsurlaub.

Wenn nur die Nase verstopft ist, kann man eine halbe Stunde vor Start und Landung ein abschwellendes Spray benutzen: Das hilft beim Druckausgleich. Mit einer akuten Mittelohrentzündung sollten Sie aber am Boden bleiben. Da könnte Fliegen zu einer Einblutung ins Trommelfell führen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (1); INTERVIEW TANJA HILTENKAMP

