



🕒 12 min

👍 120 💬 Kommentare

Erkältung: Das können Sie tun

Ist eine Erkältung erst einmal da, kann man meist nur noch die Symptome mildern. Dennoch gibt es einige wenige Mittel, mit denen sich die Dauer einer Erkältung tatsächlich verkürzen lässt - auch wenn es nur ein oder zwei Tage sind. Besonders wichtig ist in Sachen Erkältung aber die Prävention. Denn das Allerbeste ist natürlich, wenn Sie sich gar nicht erst erkälten. Wir stellen natürliche Mittel und Massnahmen zur Vorbeugung und Therapie von Erkältungen vor.

Autor: **Carina Rehberg**

Fachärztliche Prüfung: **Gert Dorschner**

Aktualisiert: 29 Oktober 2022

So stecken Sie sich mit einer Erkältung an

Erkältungen sind Viruserkrankungen, die meist mit Halsschmerzen beginnen, dann in [Husten](#) und Schnupfen übergehen und nach 7 bis

10 Tagen folgenlos überstanden sind. Erkältungen sind eindeutig ansteckend. Daher gehört zur Prävention von Erkältungen zunächst, dass man eine Ansteckung nach Möglichkeit vermeidet.

Ansteckung durch Aerosole

Wenn erkältete Personen niesen oder husten, werden sog. Aerosole in die Luft entlassen. Aerosole sind mit Viren (oder sonstigen Keimen) gefüllte winzige Tröpfchen, die sich über 1,80 Meter in der Luft fortbewegen können ([1](#)) – immer auf der Suche nach einem neuen Opfer, das die Tröpfchen dann einatmet und daraufhin selbst krank wird (es sei denn natürlich, das Immunsystem behält die Lage unter Kontrolle) - soweit die Theorie.

Die bekannte Heinsberg-Studie des Virologen Hendrik Streeck zeigt, dass es in der Praxis nicht immer so einfach ist. Für diese Studie entnahm man Luft- und Oberflächenproben in zunächst 21 Haushalten im Ort Gangelt im nordrhein-westfälischen Kreis Heinsberg. Die Bewohner der Haushalte standen unter Quarantäne, da einzelne Haushaltsmitglieder an Covid-19 erkrankt waren, teilweise auch schwer. Obwohl also in diesen Haushalten wirklich schwer an einer Virusinfektion erkrankte Menschen lebten, fanden Streeck und Kollegen in keiner einzigen Luftprobe Aerosole mit dem gesuchten Virus ([2](#)) ([3](#)).

Ansteckung durch Schmierinfektion

Auch durch die sog. Schmierinfektion soll man sich mit einer Erkältung anstecken können, also dann, wenn Erkältete Nase, Augen oder Mund berühren und dann irgendwelche Oberflächen anfassen (Türklinken, Fernbedienungen, Telefone etc.). Fasst ein Gesunder ebenfalls diese Utensilien an und nimmt anschliessend die Finger in den Mund, z. B. beim Pausenbrot essen, dann kann er sich anstecken, da die Viren bis zu 24 Stunden auf Oberflächen überleben könnten.

Die oben genannte Heinsberg-Studie liefert auch zu diesem Thema interessante Daten. Denn in den Haushalten mit den schwer erkrankten Patienten, die Tag für Tag irgendwelche Oberflächen berührten, konnte man nur in 4 von 119 Objektproben (3,36 %) Spuren

von Viren finden. Die grosse Frage nach möglichen Ansteckungswegen ist also noch lange nicht geklärt.

So lange ist man bei einer Erkältung ansteckend

Bei einer Erkältung kann man schon 1 bis 2 Tage, bevor ein Symptom auftaucht, ansteckend sein, was die Sache natürlich verkompliziert, weil man dann ja noch nichts von seiner Erkrankung weiss.

Ansteckend bleibt man zwei Wochen lang – gezählt ab dem Tag, an dem man sich selbst ansteckte, also ab dem Tag mit dem ersten entscheidenden Viruskontakt.

Bei der [Grippe](#) soll es geringfügig anders sein. Da sei man zwei Wochen nach dem Auftauchen der ersten Symptome ansteckend, heisst es.

So lange dauert die Inkubationszeit

Die Inkubationszeit beschreibt die Zeit zwischen dem ersten Kontakt mit dem Virus und dem Auftreten der ersten Symptome. Es gibt Krankheiten, bei denen die Inkubationszeit sehr lang sein kann. Bei Hepatitis (je nach Hepatitisform) bis zu 4 Wochen oder bis zu einem halben Jahr. Bei der Lepra, einer bakteriellen Haut- und Schleimhauterkrankung, sogar Jahrzehnte.

Bei einer Erkältung ist die Inkubationszeit hingegen überschaubare 1 bis 2 Tage lang, bei einer Grippe kann sie 1 bis 4 Tage lang sein – je nach Status des Immunsystems.

So lange dauert eine Erkältung

Da Erkältungen meist 7 bis 10 Tage dauern – und zwar ganz gleich, was man macht – geht es insbesondere darum, die Symptomatik zu lindern. Den Rest, also den Kampf gegen die Viren übernimmt das [Immunsystem](#). Wer daher ein starkes Immunsystem hat, kann auch eine Erkältung leichter überstehen als Menschen, die ein angeschlagenes Immunsystem haben. Wie Sie Ihr [Immunsystem stärken](#), lesen Sie im vorigen Link ausführlich. Die dort beschriebenen Massnahmen sind das A und O jeder Gesundheitsvorsorge!

So ist der Verlauf einer Erkältung

Der Verlauf einer Erkältung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche Menschen leiden nur ein bisschen unter Fließschnupfen, andere hingegen haben erst 1 bis 2 Tage starke Halsschmerzen, die jedes Wort zu einer Qual werden lassen, von den Schmerzen beim Schlucken ganz zu schweigen, bekommen dann einen starken Schnupfen, der täglich mehrere Packungen Taschentücher erfordert und quälen sich dann noch tage- und nächtelang mit anstrengenden Hustenanfällen.

Zwischen beiden Extremen gibt es natürlich alle Abstufungen und Schweregrade.

Diese Viren können eine Erkältung verursachen

Wenn eine Erkältung insbesondere aus einem Schnupfen besteht, spricht man von einer Rhinitis acuta – einer akuten Entzündung der Nasenschleimhaut (rhis ist griechisch und heisst Nase). Viren, die zu einem Schnupfen führen können sind:

- Rhinoviren
- Adenoviren
- Coronaviren
- Influenza- und Parainfluenzaviren
- RS-Viren (Humane Respiratorische Synzytial-Viren)

Auch Bakterien können zu Erkältungen beitragen

Eine Erkältung wird also durch Viren verursacht. Häufig siedeln sich aber zusätzlich auch noch Bakterien an. Man erkennt dies daran, dass aus der Nase nicht nur wässriger Ausfluss läuft, sondern dieser sich in gelben Schleim verwandelt (Eiter). Es handelt sich um eine bakterielle Infektion durch

- Pneumokokken
- Staphylokokken
- Streptokokken

Diese Bakterien können wiederum weitere Erkrankungen auslösen. Eine Lungenentzündung (Pneumonie) wird beispielsweise meistens durch Pneumokokken verursacht.

An diesen Symptomen erkennt man eine Erkältung

Die typischen Symptome einer Erkältung kennt sicher jeder. Dazu zählen:

- Halsschmerzen und Heiserkeit
- Kopfschmerzen
- Nasenlaufen
- Nasenjucken
- Niesen
- Verstopfte Nase (mit Schleim oder aufgrund geschwollener Nasenschleimhaut) mit erschwelter Nasenatmung
- Husten, der auch länger (bis zu drei Wochen) dauern kann, während Schnupfen und Heiserkeit schon längst überstanden sind.
- Selten Fieber – und wenn, so kaum höher als 38,5 Grad Celsius

Bei der echten Grippe (Influenza) leidet man eher unter plötzlichem [hohem Fieber](#) (bis 41 Grad) mit Schüttelfrost und Schweissausbrüchen, Kopf- und Gliederschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Abgeschlagenheit und Erschöpfung. Husten und richtiger Schnupfen sind hier nur selten dabei. Halsschmerzen und Hustenreiz können jedoch auch bei der Grippe (oder ähnlichen Viruserkrankungen) auftreten.

Sind Antibiotika bei Erkältungen sinnvoll?

Da Erkältungen als Viruserkrankungen gelten und die Schulmedizin keine Mittel gegen Erkältungsviren kennt, überlässt man stets dem Immunsystem das Feld und versucht lediglich die Symptome mit Tees, Tropfen, Hustensäften, Halspastillen etc. einzudämmen. Lediglich wenn die oben erwähnten manchmal gleichzeitig vorhandenen Bakterieninfektionen (Superinfektionen) vorhanden sind, könnte es sein, dass Ihr Arzt ein Antibiotikum verschreibt, was dann

tatsächlich auch die Erkältung bessern kann, weil wenigstens die Bakterien eliminiert werden.

Da Antibiotika aber [starke Nebenwirkungen](#) haben können – insbesondere auf die Darmflora – sollte man es sich doppelt und dreifach überlegen, ob man die Erkältung nicht viel lieber ohne Antibiotika durchsteht und so seine [Darmgesundheit](#) schont, zumal bei bis zu 1/3 der gängigen Antibiotika inzwischen Resistenzen bekannt sind.

Nach Antibiotika Darmflora sanieren

Sollten Sie bereits ein Antibiotikum genommen haben, wenn Sie hier lesen, dann werden Sie am besten so schnell wie möglich aktiv und lesen im folgenden Link, [wie Sie Ihre Darmflora nach einer Antibiotikaeinnahme wieder aufbauen](#) und sanieren können.

Was Sie bei einer Erkältung tun können

Bei einer Erkältung können Sie selbst sehr viel tun, um die Symptome und den Verlauf zu lindern und die Dauer zu verkürzen:

Natürliche Antibiotika wählen

Wenn Ihre Symptomatik auf eine bakterielle Infektion hindeutet, könnten Sie zu einem [natürlichen Antibiotikum](#) greifen (siehe voriger Link) oder auch einem sog. [natürlichen Penicillin](#), das aus [Meerrettich](#), [Ingwer](#) und [Kurkuma](#) besteht und recht schnell für freie Atemwege sorgt. Auch [Oreganoöl-Kapseln](#) gelten als natürliches Antibiotikum und können eine Erkältung mildern - meist auch deshalb, weil die genannten natürlichen Stoffe nicht nur antibakteriell wirken, sondern auch antiviral. Von den Oreganoöl-Kapseln von *Athina* nimmt man beispielsweise nur 1 Kapsel täglich. Diese Kapseln enthalten 100 mg Oreganoöl mit einem 80-prozentigen Carvacrol-Anteil. Carvacrol ist der antibiotische Hauptwirkstoff des Oreganoöls.

Hausmittel bei Erkältung

Während die Schulmedizin bei Viren recht hilflos ist, hält die Naturheilkunde zahlreiche Mittel und auch Hausmittel bereit, die

helfen, eine Erkältung schneller und angenehmer zu überstehen. Dazu zählen insbesondere bestimmte Kräuter und Gewürze, wie

- [Süsshholz](#)
- [Salbei](#)
- [Basilikum](#)
- [Fenchel](#)
- Zitronenmelisse
- [Pfefferminze](#)
- Ingwer
- Kurkuma
- [Knoblauch](#)
- Oregano
- oder auch der [Thymian](#), der als Profi in Sachen Hustenbekämpfung gilt.

Die genaue Beschreibung und Anwendung der genannten Heilpflanzen und Kräuter bei Erkältungen finden Sie in unserem Artikel über [Hausmittel mit antiviraler Wirkung](#).

Holunder gegen Erkältung und Grippe

Besonders hervorzuheben ist auch der Holunder. Seine Blüten helfen in Form von Tee mit schweisstreibender Wirkung bei Fieber, während man aus den Beeren einen Sirup gegen die Erkältungssymptome zubereiten kann. Unseren Artikel über den [Holunder und wie er gegen Grippe und Erkältung](#) hilft, finden Sie im vorigen Link.

(Grippesymptome klangen in einer Studie beispielsweise 4 Tage früher ab, wenn die Betroffenen spätestens ab dem zweiten Tag der Grippe 5 Tage lang 4-mal täglich je 15 ml [Holunderbeerensirup](#) einnahmen).

Vitamine gegen eine Erkältung

Zu den Vitaminen gegen Viren gehören insbesondere das Vitamin C und das Vitamin D. Hier gilt: Wer Vitamin-D-Mangel hat, erkältet sich schneller, und wer Vitamin C nimmt, bleibt länger stark und fit, kann Erkältungen also vermeiden oder ihren Verlauf abschwächen.

Beide sollten jedoch nach Möglichkeit schon vorbeugend eingenommen werden. Denn wenn ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, dauert es einige Zeit, bis Sie diesen behoben haben werden, so dass Sie damit nicht erst anfangen sollten, wenn die Erkältung da ist. Lassen Sie daher so schnell wie möglich Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen und nehmen dann so viel [Vitamin D](#) ein, wie Sie persönlich benötigen. Hier finden Sie die [15 Tipps zur richtigen Vitamin-D-Einnahme](#).

[Vitamin C](#) nehmen Sie präventiv in Dosen von 500 – 1000 mg pro Tag ein. Ist die Erkältung bereits da (oder eine Grippe oder ein anderer Atemwegsinfekt), dann nehmen Sie 2000 - 3000 mg Vitamin C ein, da nur eine solche höhere Dosierung im Hinblick auf Erkältungen auch tatsächlich helfen kann.

Wie Vitamin C konkret gegen Viren wirkt und wie Sie es anwenden, lesen Sie im Artikel [Vitamin C gegen Viren](#). (Zum Beispiel im Akutfall am ersten Tag 6 Stunden lang stündlich 1000 mg Vitamin C, in den Folgetagen 3-mal täglich je 1000 mg Vitamin C, z. B. *Vitamin C hochdosiert & natürlich* von *effective nature* mit 1000 mg Vitamin C pro Tablette).

Spermidin gegen Viren

Selbst der Stoff namens [Spermidin wirkt gegen Viren](#). Spermidin kann die Virenvermehrung in der Zelle hemmen, wie Sie im vorigen Link lesen. Spermidin kann in Form von Kapseln oder auch in Form von fermentierten Weizenkeimen (z. B. 1 - 2 EL im Müsli) eingenommen werden. Eine Liste mit spermidinhaltigen Lebensmitteln finden Sie im obigen Link zu unserem Spermidin-Artikel. Meist ist ein Spermidinzusatz jedoch nur dann nötig, wenn nur wenige pflanzliche Lebensmittel gegessen werden, da diese besonders spermidinreich sind. Eine Ausnahme ist lange gereifter Käse, der viel Spermidin enthält. Da Milchprodukte bei Erkältungen aber oft kontraproduktiv sind, ist Käse eine eher ungünstige Spermidinquelle.

Selbstgemachte Erkältungstees

Erkältungstees wirken im Vergleich zu Filterbeuteltees besser, wenn Sie diese aus losen Kräutern selbst zusammenstellen. In unserem

Artikel über [Erkältungstees](#) stellen wir dazu verschiedene Rezepturen vor, etwa einen Tee für eine fiebrige Erkältung, einen Tee für eine Erkältung ohne Fieber, einen Erkältungstee für Kinder, einen Tee für trockenen Reizhusten und einen Tee für produktiven Husten.

Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein

In unserem Artikel über [Nahrungsergänzungsmittel gegen Erkältungen](#) finden Sie jene Nahrungsergänzungen, zu denen bereits konkrete wissenschaftliche Studien vorliegen, die den Nutzen dieser Mittel bei Erkältungen auch belegen. Dazu gehören neben den bereits oben beschriebenen Vitaminen C und D sowie den genannten Holunderbeeren die folgenden:

- Thymian
- Echinacea
- [Umckaloabo](#)
- [Probiotika](#)
- [Zink](#)

Im entsprechenden Artikel schlagen wir ausserdem ein Einnahmeprotokoll vor, mit dem Sie die besten Nahrungsergänzungsmittel bei Erkältungen kombinieren können, um den bestmöglichen Effekt zu erzielen.

Die richtige Ernährung bei Erkältungen

Entscheidend für den Verlauf einer Erkältung ist unserer Erfahrung nach nicht zuletzt die Ernährung. Besonders wenn Sie häufig an schweren Erkältungen leiden, könnte eine Milchunverträglichkeit dahinter stecken. Probieren Sie daher einmal, einige Wochen oder Monate lang Milchprodukte vom Speiseplan zu streichen. Oft lässt die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte sodann schnell nach (aber auch das Asthma, [COPD](#), [Heuschnupfen](#) etc.).

Ernähren Sie sich während einer Erkältung von leicht verdaulicher, aber vitaminreicher Kost. Ihr Körper signalisiert auch meist mit Appetitlosigkeit, dass er nicht viel Nahrung möchte. Trinken Sie daher reichlich Wasser oder Kräutertee, gerne statt einer Mahlzeit auch Gemüsesäfte, grüne Smoothies oder frisch gepresste Fruchtsäfte, z. B. Orangensaft mit einem Schuss Zitrone.

Essen Sie Gemüsesuppen, z. B.

- [Basische Möriensuppe](#)
- [Suppe mit buntem Gemüse](#)
- [Gemüsesuppe mit Avocado](#)

Auch andere leichte Gemüsegerichte unterstützen die Genesung, ohne zu belasten, z. B.

- [Hirse mit Gemüse](#)
- [Kartoffeln mit Brokkoli](#)
- [Reis mit Blumenkohl](#)

Wenn Sie Brot essen, so tosten Sie es vorher, was die Verdaulichkeit erleichtert. Meiden Sie Fertigprodukte, stark Gewürztes, Fettreiches, Frittiertes, Gebratenes und Geräuchertes. Auch Nüsse werden bei Erkältung oft als unangenehm empfunden. Sie kratzen an der empfindlichen Halsschleimhaut und sind schwer verdaulich.

Trinken Sie keinen Alkohol und meiden Sie Menschen, die in Ihrer Gegenwart rauchen. Ihre Atemwege brauchen FRISCHE Luft, gehen Sie daher täglich in den Wald oder Park spazieren (bei jedem Wetter!).

Heilpflanzen zur Stärkung für Lunge und Atemwege nach einer Erkältung

Nach einer Erkältung sind die Atemwege und Lungen oft erst einmal geschwächt und angeschlagen. Wir erklären in unserem Artikel über [Heilpflanzen für die Lungen](#), wie Sie ganz bestimmte Heilpflanzen einsetzen und anwenden können, um damit Ihre Atemwege und Lungen zu stärken und langfristig immer weniger anfällig für Erkältungen zu machen.

Einer Erkältung vorbeugen

Sie sehen, dass es sehr viele noch dazu nebenwirkungsfreie Möglichkeiten gibt, Erkältungen vorzubeugen. Setzen Sie in Erkältungszeiten möglichst regelmässig die genannten Mittel und Massnahmen um, damit Sie erst gar nicht krank werden. Sie werden rasch bemerken, dass Sie immer weniger anfällig werden und Ihre

Erkältungen dank der natürlichen Hilfsmittel immer schwächer ausfallen!



Quellen

- (1) Bischoff WE, Swett K, Leng I, Peters TR. Exposure to influenza virus aerosols during routine patient care. J Infect Dis. 2013 Apr;207(7):1037-46. doi: 10.1093/infdis/jis773. Epub 2013 Jan 30. PMID: 23372182.
- (2) Uni Bonn, Ergebnisse der „Heinsberg-Studie“, Bonner Forschungsteam ermittelt Sterblichkeitsrate der SARS-CoV-2-Infektion, 4.5.2020
- (3) RND, Killy D, Neue Studie zu Oberflächeninfektiosität: Virologe Streeck über häusliche Infektionen, 3.6.2020
- Viele weitere Quellen und Studien finden Sie in den Quellenlisten der verlinkten weiterführenden Artikel.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker