



Im Frühling ist noch einmal Hochsaison für einige Atemwegsviren. Grund genug für ein paar Vorsichtsmaßnahmen. Foto: algovir/Getty Images/Antonio Guillem

19.03.2026 10:45 CET

Keine Chance dem Frühlingsschnupfen!

Auch wenn die Sonne schon herrlich wärmt: Im Frühling haben viele Atemwegsviren noch einmal Hochsaison¹. Und durch die vom Winter geschwächten Abwehrkräfte, schwankende Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen haben sie oft auch leichtes Spiel. Doch schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich dem Frühlingsschnupfen vorbeugen – zum Beispiel mit algovir® Erkältungsspray. Es kann dank seinem Wirkstoff Carragelose® aus der Rotalge Erkältungsviren abfangen, bevor sie in die Nasenschleimhaut eindringen – und so eine Infektion schon im Ansatz stoppen, bevor sie überhaupt entsteht.

Gerade wenn man denkt, die Erkältungszeit sei vorbei, erwischt er einen doch noch: der Frühlingsschnupfen. Tatsächlich treiben die häufigsten Auslöser für eine gewöhnliche Erkältung, die Rhinoviren, auch im Herbst und noch im Frühjahr ihr Unwesen, während andere Atemwegsinfekte eher den Winter dominieren¹. Allergiker sind nicht selten doppelt belastet, denn bei vielen ist die Nasenschleimhaut jetzt schon durch die ersten Pollen gereizt. Mit etwas Vorbeugung lässt sich das große Schniefen aber oft vermeiden.

Gegen schwankende Temperaturen rüsten

Dazu gehört vor allem flexible Kleidung. Denn zwischen T-Shirt-geeigneter Wärme an sonnigen Tagen und empfindlicher Kühle morgens und abends können jetzt wahre Temperaturwelten liegen. Und wenn der Körper fröstelt, wird die Durchblutung vermindert und das Immunsystem geschwächt. Es empfiehlt sich deshalb, nach dem Zwiebelschalenprinzip mehrere dünne Lagen übereinander zu tragen, um weder ins Schwitzen noch ins Frieren zu geraten.

Reichlich trinken und Hühnerbrühe schlürfen

Da Erkältungsviren meist über die Nasenschleimhaut in den Körper gelangen, sollte diese ebenfalls geschützt werden. Dafür gilt es vor allem, viel zu trinken, um sie vor Austrocknung zu bewahren. Wasser, Kräuter- und Früchtetees sind besonders geeignet, auch eine heiße Hühnerbrühe kann guttun.

Das Immunsystem stärken

Sonnige Frühlingstage bieten die perfekte Gelegenheit, das erschöpfte Immunsystem wieder anzukurbeln. Bewegung im Freien fördert die Durchblutung und UV-Licht regt die Produktion von Vitamin D an, das die Abwehrzellen reguliert. Zeigt sich das Wetter von der ungemütlichen Seite, ist ein Saunabesuch eine angenehme Alternative. Noch mehr Power bekommt die Abwehr durch eine vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Mit algovir® die Nasenschleimhaut schützen

Direkt auf der Nasenschleimhaut kann algovir® Erkältungsspray eine weitere Abwehrbarriere gegen die Erkältungsviren aufbauen. Mit seinem Wirkstoff

Carragelose[®] aus der Rotalge bildet es einen feinen Schutzfilm, der die Erreger abfängt und am Eindringen in die Zellen hindert. So lässt sich in vielen Fällen ein Frühlingsschnupfen bereits im Ansatz abwehren. Aber auch wenn sich schon erste Erkältungsanzeichen zeigen, kann der vollständige Ausbruch noch verhindert, der Verlauf gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt werden². Da algovir[®] Erkältungsspray rein physikalisch wirkt und nicht vom Körper aufgenommen wird, sind keine systemischen Nebenwirkungen zu erwarten, und es ist schon für Kinder ab einem Jahr und auch während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Für Kleinkinder zwischen 1 und 5 Jahren gibt es algovir[®] Kinder, dessen Sprühvolumen speziell auf kleine Kindernasen angepasst ist. Zusammen mit viel frischer Luft, passender Kleidung und gesunder Ernährung hat man dann gute Chancen, den Frühling ohne Schnupfen zu überstehen.

Mehr Informationen unter: www.algovir.de

Quellen:

1 Miyu Moriyama, Walter J. Hugentobler, Akiko Iwasaki. 2020. Seasonality of Respiratory Viral Infections. *Annual Review Virology*. 7:83-101.

<https://doi.org/10.1146/annurev-virology-012420-022445>

2 Studien mit reinem Carragelose[®]-Erkältungsspray durchgeführt:

- Eccles et al.: Efficacy and safety of an antiviral Iota-Carrageenan nasal spray: a randomized, double-blind, placebo-controlled exploratory study in volunteers with early symptoms of the common cold. *Respiratory Research* 2010, 11:108.

- Fazekas et al.: Lessons learned from a double-blind randomised placebo-controlled study with a iota-carrageenan nasal spray as medical device in children with acute symptoms of common cold. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2012, 12:147.

- Ludwig et al.: Efficacy of a carrageenan nasal spray in patients with common cold: a randomized controlled trial. *Respiratory Research* 2013, 14:124.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232