



Wiesnzeit ist Erkältungszeit, denn auf engstem Raum und bei ausgelassener Stimmung haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Foto: iStock/demarco Bildnummer: 83962718

11.09.2025 08:50 CEST

Mit diesen Tipps halten wir Erkältungsviren auch im Festzelt fern

München im Ausnahmezustand: Bald schon wird das Oktoberfest die Theresienwiese wieder in ein buntes Meer aus Trachten, Musik und Lebensfreude verwandeln. Doch während Menschen aus nah und fern in den Festzelten die bayerische Gemütlichkeit feiern, lachen sich auch ungebetene Gäste ins Fäustchen: unzählige Erkältungsviren, die sich nach dem Festbesuch bei vielen Besuchern als sogenannte „Wiesn-Grippe“ bemerkbar machen. Damit die Freude am Feiern nicht von einer lästigen Erkältung getrübt wird, sollten wir uns auf dem weltweit größten Volksfest bestmöglich vor einer

Ansteckung schützen. Zum Glück können wir der „Wiesn-Grippe“ schon mit ein paar einfachen Maßnahmen einen Schritt voraus sein.

Wiesnzeit ist Erkältungszeit, denn auf engstem Raum und bei ausgelassener Stimmung haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Insbesondere in den Zelten, wo die Luft schnell stickig wird, können sich Krankheitserreger durch winzige Tröpfchen – etwa beim lautstarken Mitsingen, Husten oder Niesen – spielend leicht weitflächig ausbreiten und von Person zu Person gelangen. Dass die Schleimhäute durch die warme, feuchtigkeitsarme Luft im Zelt schnell austrocknen können und sie dadurch in ihrer Schutzfunktion beeinträchtigt sind, spielt den Erregern zusätzlich in die Karten. Hinzu kommt, dass der Wechsel von warmer Zeltluft zu kühleren Außentemperaturen die Abwehrkräfte belasten kann, wodurch diese die eingedrungenen Mikroorganismen weniger effizient unschädlich machen können.

Typische Viren-Hotspots zur Wiesn-Zeit:

Die **Bierzelte** bieten Krankheitserregern dank trockener, warmer Luft, dichtem Gedränge und engem Geschunkel ideale Bedingungen, um sich unbemerkt auszubreiten.

Haltegriffe und ähnliche Kontaktflächen werden in **öffentlichen Verkehrsmitteln** wie Bus und Bahn während der Wiesnzeit schnell zur Keim-Falle.

Auf **öffentlichen Toiletten** können schädliche Mikroorganismen an Türklinken, Wasserhähnen und sonstigen Druck- und Drehknöpfen lauern.

Eine relativ geringe Gefahr geht von **Maßkrügen** aus – selbst wenn diese nicht optimal gespült sind, macht der Speichel im Mund Erkältungsviren recht zuverlässig unschädlich.

„Wiesn-Grippe“ ade! So schützen wir uns vor Erkältungsviren

Auch wenn das Oktoberfest ein Eldorado für Erkältungsviren ist, sollten wir uns den Wiesn-Besuch davon nicht verderben lassen. Denn zum Glück können wir uns schon mit einfachen Maßnahmen gut gegen eine „Wiesn-Grippe“ wappnen:

- Regelmäßig und gründlich Hände waschen, um das Risiko einer Schmierinfektion zu reduzieren
- Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen, um Erkältungsviren nicht auf die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen zu übertragen
- Ausreichend Wasser trinken, um die Schleimhäute in Nase und Rachen feucht zu halten
- Während der Wiesnzeit für ausreichend Schlaf und Entspannung

- sorgen, Stress vermeiden
- Das Immunsystem mit einer nährstoffreichen, ausgewogenen Ernährung und ggf. mit einer ergänzenden Aufnahme von geeigneten Vitalstoffen (z. B. Zink, Selen, Vitamin D₃) unterstützen
- algovir[®] Erkältungsspray verwenden und sich damit gezielt und präventiv vor Erkältungsviren schützen

Warum algovir[®]?

Erkältungsviren gelangen meist über die Nase in unseren Körper. Deshalb lohnt es sich, genau dort anzusetzen. algovir[®] enthält den patentierten Wirkstoff Carragelose[®], der sich als Schutzfilm auf die Nasenschleimhaut legt und Erkältungsviren am Eindringen hindert. So kann einer Infektion gezielt vorgebeugt werden. Und auch wenn sich die Erkältung schon ankündigt, kann algovir[®] noch den vollständigen Ausbruch verhindern, Symptome spürbar lindern und die Erkältungsdauer verkürzen, weil es die Virenvermehrung in der Nase hemmt.¹ Das macht algovir[®] zu einer guten Empfehlung für alle, die sich nicht von einer Erkältung ausbremsen lassen möchten. Da das Nasenspray rein physikalisch wirkt und nicht vom Körper aufgenommen wird, ist es auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende sowie Senioren und gesundheitlich Vorbelastete eine ideale Option – und das ganz ohne Gewöhnungseffekt!

Mehr Informationen unter: <https://www.algovir.de/wiesn>

Quellen:

1 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*

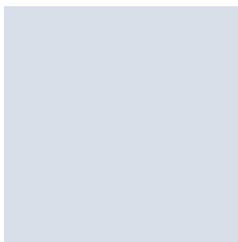
Alternative Medicine 2012, 12:147.

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, Betaisodona 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