



Gerade in Familien mit kleineren Kindern reiht sich oft ein Schnupfen an den anderen. Denn Kita und Schule können echte Virenfallen sein. Foto: algovir/GettyImages/LightFieldStudios

13.10.2025 10:51 CEST

Virenschutz von O bis O

Fast jeder kennt wohl die Faustregel „von O bis O“, nach der man sein Auto von Oktober bis Ostern mit Winterreifen fahren sollte. "Von O bis O" hat aber auch noch eine andere Bedeutung: Denn von Oktober bis Ostern dauert ungefähr auch die Erkältungssaison. Überall lauern jetzt Erkältungsviren: im Büro, bei Familientreffen, in Bus und Bahn, Kita und Schule. Haupteinfallstor für die Erreger und gleichzeitig die erste Verteidigungslinie sind die Nasenschleimhäute. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man sich besser schützen und so manchen Infekt verhindern.

Feuchtigkeit für die Schleimhäute

So müssen die Schleimhäute ausreichend feucht sein, um bestmöglich funktionieren zu können. Deshalb heißt es jetzt: viel trinken, z.B. Wasser, Tees oder auch vitaminreiche Fruchtschorlen. In Innenräumen kann der Einsatz von Luftbefeuchtern sinnvoll sein, denn die Heizungsluft ist oft besonders trocken. Auch Nasensprays beispielsweise mit Meersalz oder Hyaluronsäure können verwendet werden. Noch mehr schützen kann ein Nasenspray, das nicht nur feucht hält, sondern sogar Erkältungsviren abhalten kann – wie algovir Erkältungsspray mit dem Wirkstoff Carrageen aus der Rotalge. Es bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, in dem sich die Erkältungsviren verfangen und diese am Eindringen in die Zellen und an deren Vermehrung gehindert werden. Dadurch kann es nicht nur vor einer Erkältung schützen, bevor diese überhaupt entsteht, sondern kann auch bei ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Ausbruch noch verhindern, Symptome lindern und die Krankheitsdauer verkürzen. Da es keine systemischen Nebenwirkungen und keinen Gewöhnungseffekt verursacht, ist es auch problemlos für eine längerfristige Anwendung geeignet.

Viren auf Abstand halten

Zusätzlich zur Unterstützung der Nasenschleimhäute ist es sinnvoll, Erkältungsviren von vornherein auf Abstand zu halten – Tipps dazu gibt es beispielsweise unter www.algovir.de. Gegen die sogenannte Tröpfcheninfektion über die Luft hilft vor allem, Kontakt mit erkrankten Personen zu vermeiden und geschlossene Räume regelmäßig zu lüften. Ein anderer häufiger Übertragungsweg ist die Schmierinfektion. An allen Dingen, die viele Menschen anfassen, zum Beispiel Türklinken, Haltegriffen, Einkaufswagen, Bargeld und Wasserhähnen, können Erkältungsviren haften, die beim Berühren an die Hände gelangen. Um einer Übertragung von den Händen auf die Schleimhäute vorzubeugen, gilt: oft und gründlich die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen.

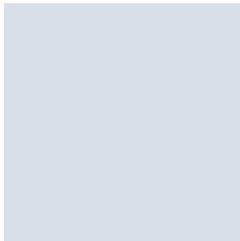
Mehr Informationen unter: www.algovir.de

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