



Auch wenn es für eine Erkältung nie einen „passenden“ Zeitpunkt gibt: Ausgerechnet an Weihnachten kann man sie wirklich am allerwenigsten gebrauchen. / Bild: iStock 1073692850

04.12.2023 12:30 CET

Zusätzlicher Stressfaktor: Erkältungsangst vor den Festtagen

Zum Jahresende stehen jede Menge Feierlichkeiten mit Familie und Freunden an. Unter die Vorfreude mischt sich bei vielen Menschen die Sorge, ausgerechnet jetzt krank zu werden und die anstehenden Ereignisse zu verpassen oder nicht richtig genießen zu können. Diese Angst vor grippalen Infekten und Co. steigert nicht nur das vor den Festtagen ohnehin hohe Stresslevel – sie kann sogar das Risiko erhöhen, tatsächlich krank zu werden. Warum das so ist, erklärt die Psychologin Viviane Hähne.

„Die Angst, mitten in den Vorbereitungen oder während wichtiger Anlässe krank zu werden, bewegt viele Menschen. Sie stellt dann einen eigenständigen Stressfaktor dar“, erläutert die Expertin. Dementsprechend könne sie die gleichen Abläufe im Körper anstoßen wie andere Formen von Stress: Dem Organismus werde signalisiert, er befände sich in einer Gefahrensituation, auf die er u. a. mit der vermehrten Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Kortisol reagiere. „Der Körper begibt sich damit in Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft. Dies wirkt zunächst aufputschend, auch auf das Immunsystem“, so Viviane Hähne. Auf Dauer könne der Körper diesen Ausnahmezustand aber nicht aufrechterhalten, der auch zu Lasten wichtiger Regenerationsprozesse gehe. „Wenn der Stresspegel auch nur für einen Moment abflacht, ist das Risiko, zu erkranken, erhöht.“

Aktive Entspannung gegen die Erkältungsangst

Die Angst vor Erkrankung kann also tatsächlich krank machen. Wie schafft man es aber, diesen zusätzlichen Stressfaktor zu reduzieren – schließlich lassen sich solche Sorgen ja nicht einfach abschalten? Viviane Hähne empfiehlt, hier auf Methoden zur aktiven Entspannung zu setzen: Beispielsweise seien autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga geeignet, Ängste in Schach zu halten. „Wenn ich es schaffe, mich in einen Zustand der Entspannung zu begeben, wirke ich der Sorge vor Ansteckung und dem damit verbundenen seelischen Stress entgegen“, so die Psychologin. Sich aus Sorge vor Ansteckung bewusst zu isolieren bzw. Kontakte so weit wie möglich zu reduzieren – davon rät Viviane Hähne ab. „Wir sind soziale Wesen und brauchen den regelmäßigen Kontakt mit anderen Menschen für unser seelisches Gleichgewicht.“

Infektionsrisiko mit praktischen Maßnahmen senken

Neben einer bewusst gelasseneren Einstellung, ausreichendem Schlaf und einer gesunden Ernährung können ganz praktische und effektive Maßnahmen helfen, das Risiko für grippale Infekte zu reduzieren: Dazu gehört vor allem regelmäßiges und gründliches Händewaschen. Da aber die meisten Erreger von Erkältungskrankheiten über die Nase in den Körper gelangen, kann zudem die Verwendung eines speziellen Nasensprays zur Abwehr von Erkältungsviren sinnvoll sein (z. B. algovir Erkältungsspray aus der Apotheke). Durch Bildung einer physikalischen Barriere auf der Nasenschleimhaut werden die Erkältungsviren am weiteren Vordringen in den Organismus gehindert. Einer Infektion gesunder Schleimhautzellen wird so vorgebeugt.

Über algovir

Im algovir Erkältungsspray steckt der naturbasierte Wirkstoff Carragelose (Iota-Carrageen), der aus der Rotalge gewonnen wird und einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut bildet. Sobald Erkältungsviren in der Nase auf diesen Film treffen, verfangen sie sich darin. Dadurch können sie nicht mehr weiter in die Schleimhautzellen eindringen, um diese zu infizieren und sich dort zu vermehren. So kann algovir proaktiv vor einer Erkältung schützen und auch bei ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Erkältungsausbruch verhindern, Symptome lindern und die Erkältungsdauer verkürzen.¹ algovir ruft keinen Gewöhnungseffekt hervor und ist auch für Kinder ab 1 Jahr sowie Schwangere und Stillende geeignet.

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

Literatur

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



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19