

Pressemitteilung

Dem Schnupfen vorbeugen

Drei Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt

Magdeburg, 13. Februar 2025

Erst fängt die Nase an zu jucken, als nächstes geht die lästige Nieserei los und schon bald werden die Taschentücher knapp. Klarer Fall: Es ist mal wieder Schnupfensaison. Jedes Jahr gehen die meisten Krankschreibungen auf das Konto von Erkältungskrankheiten. Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt, erklärt, warum das so ist und wie man sich schützen kann.

Warum bekommen wir vor allem in der kalten Jahreszeit Schnupfen?

Im Winter halten wir uns häufiger in geschlossenen Räumen auf und kommen anderen Menschen näher, was das Risiko für eine Tröpfcheninfektion deutlich erhöht. Zudem bevorzugen Viren kühle Temperaturen, während Kälte unser Abwehrsystem grundsätzlich schwächt.

Wie beuge ich Schnupfen vor?

Vor allem muss das Immunsystem stark sein. Wichtig dafür sind ausreichend Schlaf, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung, insbesondere mit viel Obst und Gemüse. Auch Stress schwächt unser Immunsystem. Ebenso hilft eine Raumtemperatur von 18 bis 22 Grad, damit die Nasenschleimhäute nicht so schnell austrocknen.

Was hilft bei den ersten Anzeichen eines Schnupfens?

Zum einen können freiverkäufliche Schnupfenmittel aus Apotheke und Drogerie helfen, etwa wie Nasenspray oder Lutschbonbons. Aber auch bewährte Hausmittel wie Erkältungsbäder, Dampfinhalation oder Nasenspülung mit Kochsalzlösung können Linderung verschaffen.

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 840.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber online und vor Ort im ganzen Land. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Erkältungskrankheiten sind jedes Jahr einer der Hauptgründe für Krankschreibungen. Foto: AOK-Mediendienst



Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt