

Presseinformation

## **Erkältungszeit: Echinacea & Co. nicht exzessiv einnehmen Immunstimulanzien gehören in die Hände von HNO-Ärzten**

**Duisburg, Oktober 2012.** Schnupfen, Husten, Heiserkeit – die Erkältungszeit steht vor der Tür. Wenn sie sich anbahnt, greifen viele gern zu sogenannten Immunstimulanzien wie Echinacea und Kapuzinerkressenkraut sowie zu Vitaminen und Spurenelementen. Gegen eine schwächelnde Abwehr können sie zwar grundsätzlich helfen, ein übermäßiger vorsorglicher Gebrauch richtet aber manchmal mehr Schaden als Nutzen an. Darauf weist das HNOnet NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener Hals-Nasen-Ohren-Ärzte in Nordrhein-Westfalen, hin.

„Präventiv eingenommene Immunstimulanzien bergen auch die Gefahr, die eigentlichen Ursachen der Abwehrschwäche zu übersehen“, erklärt Dr. Uso Walter, HNO-Arzt aus Duisburg und Vorsitzender des HNOnet-NRW. „Heute gibt es viele Erkrankungen wie beispielsweise Allergien bei denen das Immunsystem falsch reagiert und dadurch Infekte begünstigt.“ Wichtigstes Ziel ist daher immer, mögliche Ursachen zu erkennen und gezielt zu behandeln. Dabei können zwar auch pflanzliche Medikamente und regulative Therapien sinnvoll eingesetzt werden, doch nur weil eine Erkältung auftritt, ist die Immunabwehr nicht grundsätzlich schlecht. Im Herbst und Winter begünstigen kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren Erkältungen, da sie die lokale Immunabwehr schwächen und eindringende Viren leichtes Spiel haben. Aber auch durch Heizungsluft trocken gewordene Schleimhäute, die sonst den Abtransport von Krankheitserregern aus der Nase verantworten, stellen eine Ursache für Erkältungen dar. Passende Kleidung und ausreichende Befeuchtung der Schleimhäute schützen daher besser als Immunstimulanzien vor Erkältungskrankheiten. Dennoch ist ein absoluter Schutz nicht möglich und Schnupfen & Co. gehören in der Winterzeit einfach zum Leben dazu. Vor der gefährlichen echten Grippe schützt zuverlässig eine Grippeimpfung im Herbst. [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)

**Pressekontakt**

*komm | public!*  
Romy Robst  
Große Düwelstraße 28  
30171 Hannover  
[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)  
fon: 0511-89 88 10 - 11  
fax: 0511-89 88 10 - 10

**Direktkontakt**

HNOnet NRW eG  
Dr. Uso Walter  
Mülheimer Straße 70  
47057 Duisburg  
[mail@hnonet-nrw.de](mailto:mail@hnonet-nrw.de)  
fon: 0221-13 98 36 - 69  
fax: 0221- 13 98 36 - 65