

**Das Forum Trinkwasser e. V. rät:**

## **Viel trinken in der Schnupfenzeit**

**Frankfurt am Main, September 2008. Wenn es draußen ungemütlich kalt wird, haben Erkältungserreger leichtes Spiel. Die trockene Luft in geheizten Räumen lässt die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum austrocknen. Die Folge: Die natürliche Barrierefunktion der Schleimhäute gegen Viren und Bakterien wird geschwächt. Im Herbst und Winter ist es daher wichtig, ausreichend zu trinken, um sich gegen Erkältungen zu wappnen. Das frische Wasser aus der Leitung macht regelmäßiges Trinken einfach, denn es ist überall und jederzeit verfügbar.**

Wer wenig trinkt, sei anfälliger für Krankheiten, sagt Privatdozent Dr. med. Mehran Baghi. Der leitende Oberarzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde der Universitätsklinik Frankfurt am Main erklärt, was im Körper geschieht, wenn es an Flüssigkeit mangelt: „Das Blut wird dickflüssiger und kann die Schleimhäute nicht optimal versorgen, was sie anfälliger für Bakterien und Viren macht.“ Schwächen Kälte und Stress das Immunsystem zusätzlich, können sich Erreger in der Nasenschleimhaut leichter einnisten und eine Erkältung auslösen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann also entscheidend dazu beitragen, sich vor einer Erkältung zu schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter zu trinken, damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt. Bei Aufenthalt in klimatisierten oder beheizten Räumen mit trockener Luft sollte diese Trinkmenge noch gesteigert werden. Leitungswasser ist zum Durstlöschen ideal, da es überall verfügbar ist, gut schmeckt und zudem keine Kalorien liefert. Geeignete Getränke sind auch Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Heiße Teegetränke sind in der kühleren Jahreszeit besonders wohltuend.

Hat man sich dennoch einen der über 200 bekannten Erkältungserreger eingefangen, gibt es kein „Gegenmittel“ – dann hilft nur noch, die Erkältung auszukurieren und die Beschwerden zu lindern. Auch hierbei unterstützt der häufige Griff zum Wasserglas. „Insbesondere in Kombination mit dem Arzneiwirkstoff Acetylcystein\* wirkt sich reichliches Trinken günstig auf eine schnelle Genesung aus“, weiß Privatdozent Dr. med. Baghi aus der täglichen Praxis zu berichten und erklärt weiter: „Acetylcystein spaltet den festsitzenden Schleim in kleinere Portionen auf. Um den zähen Schleim zu verflüssigen und aus dem Körper zu transportieren, wird reichlich Flüssigkeit benötigt. Viel trinken unterstützt diesen Vorgang.“

Kommt bei einer Erkältung noch leichtes Fieber hinzu, müssen die durch das Schwitzen erhöhten Flüssigkeitsverluste ersetzt werden. Bei 38 Grad Celsius Fieber sollte die Trinkmenge um einen halben Liter gesteigert werden. Mit jedem weiteren Grad Fieber steigt der Bedarf um je einen Liter Flüssigkeit an.

Durchschnittlich drei- bis viermal pro Jahr werden Erwachsene von einer Erkältung heimgesucht. Kinder erwischt es sogar noch öfter: Schnupfen, Husten, Halskratzen, Kopfschmerzen und/oder leichtes Fieber stellen sich bei ihnen sechs- bis zehnmal pro Jahr ein.

Der Rat, reichlich zu trinken, um Erkältungen, also Erkrankungen der oberen Atemwege, vorzubeugen und/oder zu lindern, richtet sich ausschließlich an Menschen, die nicht zusätzlich an einer Erkrankung (z. B. Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Herzkrankheiten) leiden, bei der eine Beschränkung der Flüssigkeitszufuhr erforderlich ist.

*\*Acetylcystein: z. B. enthalten in Medikamenten wie ACC akut, NAC, Acemuc*

### **Das Forum Trinkwasser e. V.**

*informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf [www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php](http://www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php) zum kostenfreien Abo anmelden.*

#### **Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.**

c/o :relations GmbH + Kontakt: Iris Löhlein, Heide Ebrahimzadeh  
Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) + Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)