

**GESUNDHEITS-TIPP**

# Erkältungsmythen halten sich

In der kalten Jahreszeit kommt kaum jemand ganz an einer Erkältung vorbei. Vor allem leichte Symptome wie Schnupfen und Heiserkeit machen irgendwann regelrecht die Runde. Stärkt man frühzeitig seine Abwehrkräfte, ist das eine der besten Methoden, um sich vor Erkältungen zu schützen. Auch dass regelmäßiges Händewaschen das Ansteckungsrisiko mindert, ist richtig. Gleichzeitig ist jedoch eine Vielzahl an Erkältungsmythen im Umlauf, die nachweislich falsch sind.

**Erkältung gleich Grippe?**

So wird teilweise eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, mit einer echten Grippe gleichgesetzt. Es sind jedoch verschiedene Erkrankungen, die von unterschiedlichen Viren ausgelöst werden. Deswegen schützt die Impfung gegen Influenza auch nicht vor Erkältung. Bei einer echten Grippe ist Schnupfen eher selten, während es für grippale Infekte ganz typisch ist, dagegen wird eine Grippe häufig von Kopf- und Gliederschmerzen begleitet. Während eine Grippe meistens mit schlagartig recht heftig auftretenden Symptomen einhergeht, verstärken sich bei einer Erkältung die Anzeichen meistens im Laufe der ersten Tage allmählich.

Trotz der Bezeichnung „Erkältung“ werden grippale Infekte nicht von Kälte ausgelöst. Das reine Frieren muss noch keinen Schnupfen oder Husten nach sich ziehen, auch dann nicht, wenn man beispielsweise mit nassen Haaren nach draußen geht. Es gibt aber einen anderen Zusammenhang: Frieren schwächt die Abwehrkräfte, was es Erregern wiederum leichter macht.

**Nase hochziehen ist schlecht?**

Tatsächlich verhält es sich eher umgekehrt. Das Hochziehen der Nase wird allgemein nicht gerne gesehen. Tatsächlich landen jedoch die Krankheitserreger dabei eher im Magen, wo sie keinen Schaden anrichten. Die Nase hochzuziehen ist also nicht schädlich für die Heilung. Schnäuzt man dagegen zu kräftig in ein Taschentuch, kann man das Sekret zum Beispiel in die Nebenhöhlen drücken, dort können weitere Entzündungen entstehen. Putzt man die Nase also in ein Taschentuch, sollte man dabei erst ein Nasenloch ausblasen und dann das andere, in jedem Fall ohne zu viel Druck.

Die Hand beim Husten oder Niesen vor Mund und Nase zu halten, verhindert keine Ansteckung, sondern fördert sie unter Umständen eher noch. Hygienischer ist die Ellenbeuge statt der Hand. Wenn man gegen die eigene Handfläche hustet oder niest, landen dort Keime. Wäscht man sich nicht direkt die Hände, sondern berührt anschließend andere Oberflächen oder gibt sogar einer anderen Person die Hand, verbreiten sich die Erreger auf diese Art munter weiter.

**Wie war das noch mit Vitamin C?**

Vitamin C ist wichtig für den Körper und unter anderem für unsere

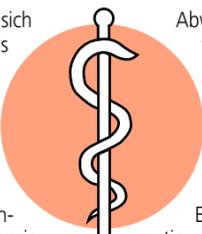
Abwehrkräfte von Bedeutung. Als Vorbeugung vor Erkältung große Mengen des Vitamins zu sich zu nehmen, nützt aber nichts, denn der Körper kann den Überschuss nicht speichern. Es gibt auch keine Garantie, sich keine Erkältung einzufangen, wenn man nur genügend Vitamin C zu sich nimmt. Richtig ist jedoch, dass bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse und der ausreichenden Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe der Körper am besten arbeiten kann – und damit auch das Immunsystem.

**Was ist dran an Hausmitteln?**

Gegen Erkältung gibt es eine Menge Hausmittel, von denen einige tatsächlich zumindest die Symptome lindern können. Dazu gehören beispielsweise die berühmte Hühnerbrühe und Quarkwickel. Allgemein hilft es, genug zu trinken, denn der Körper braucht Flüssigkeit, um Sekrete ausscheiden zu können. Hühnerbrühe versorgt die Betroffenen gleichzeitig mit Nährstoffen, deswegen ist sie ein sinnvoller Helfer. Auch einige Teesorten wie Kamille, Salbei oder auch Thymian wirken sich auf verschiedene Beschwerden positiv aus. Zwiebelpäckchen bei Ohrenschmerzen und Wadenwickel bei Fieber können ebenfalls Linderung verschaffen.

Ins Reich der Mythen gehört, dass warmes Bier oder Grog helfen würde. Alkohol entzieht dem Körper Wasser, dieses benötigt er jedoch, um die Erkältung loszuwerden. Von diesen Hausmitteln ist deswegen abzuraten.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



**Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.**

# Geschönte Fotos und Videos im Netz

Umfrage: Social Media verzerrt Selbstbild junger Menschen.

Mit Freunden und Freundinnen schreiben, angesagten Trends folgen und herausfinden, wer man ist. All das können Heranwachsende in sozialen Netzwerken. 40 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die auf Social-Media-Plattformen unterwegs sind, spüren aber auch den Druck, schöner, erfolgreicher und besser sein zu müssen. Das hat eine Onlinebefragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes unter Personen im Alter zwischen 14 und 30 Jahren ergeben. Rund 1.500 Teilnehmende, die soziale Netzwerke nutzen, wurden zu den Auswirkungen auf ihre Selbstwahrnehmung befragt. „Die Ergebnisse zeigen, dass Social Media dazu beiträgt, das Selbstbild der Jugendlichen zu verzerren“, sagt AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch, „der ständige Vergleich mit anderen kann Druck aufbauen und für Neid sorgen.“

Soziale Medien dienen als Raum für Austausch und Kommunikation. Damit haben sich die Vergleichsmöglichkeiten vervielfacht. Eine Auswirkung dieser Entwicklung, die sich aus den Ergebnissen der Befragung ableiten lässt: Viele Jugendliche stellen das eigene Selbstbild in Frage, weil sie sich mit idealisierten Wunschbildern vergleichen. Dies zeigt sich laut Befragung insbesondere bei den 14- bis 15-Jährigen. Sie lassen sich stark von den in den sozialen Medien dargestellten Idealen beeinflussen. Nur 16 % der Befragten dieser Alters-



**Soziale Medien haben viele positive Seiten, können aber auch dem eigenen Selbstwert schaden.** Foto: levgen Chabanov

gruppe fanden sich attraktiv, nachdem ihnen ein attraktives Model gezeigt wurde. Im Vergleich dazu hielten sich 38 % für attraktiv, ohne dass ihnen vorher ein Model präsentiert wurde. Mehr als die Hälfte der Befragten kommt insgesamt zu dem Schluss, dass es ihnen eigentlich guttäte, weniger Zeit auf den Social-Media-Plattformen zu verbringen.

Ein weiteres Ergebnis der Befragung: Fast jeder (97 Prozent) bearbeitet Fotos von sich, fast jeder Dritte benutzt dabei Beauty-Filter. Am häufigsten wird die Gesichtshaut und die Form des Gesichts optimiert. Die geschönten Fotos und Videos im Netz sorgen dafür, dass sich andere als weniger schön und weniger erfolgreich wahrnehmen. Knapp die Hälfte der 18 bis 19-Jährigen gab in der Befragung an, dass die Inhalte auf Social-Media-Plattformen sie neidisch auf andere machen. Ähnlich verhält es sich beim Körper-

gewicht: Die Diskrepanz zwischen Selbstwahrnehmung und Realität macht sich auch hier bemerkbar. Laut Befragung schätzen Mädchen ihr Gewicht tendenziell öfter höher ein, als es tatsächlich ist. Und Jungen eher niedriger. Etwa 38 Prozent der 18 bis 19-jährigen männlichen Befragten haben das Gefühl, untergewichtig, im Sinne von weniger muskulös, zu sein. Tatsächlich sind es aber – gemessen an ihren eigenen Angaben zu Alter, Größe und Körpergewicht (BMI), nur acht Prozent.

„Es geht nicht darum, soziale Netzwerke zu verteufeln, sondern darum, einen angemessenen Umgang damit zu finden und die Verbindung zur Realität nicht zu verlieren. Jugendlichen muss klar sein, dass das, was sie auf Social Media sehen, nicht die Realität ist“, sagt Wunsch. Medienkompetenz ist eng mit Gesundheit verknüpft. Deshalb ist die AOK Partner der bundesweiten Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“. Medienkonsum beginnt heute schon im Kleinkindalter. Deshalb ist es wichtig, Eltern zu sensibilisieren und deren Medienkompetenz zu stärken. 90 Prozent der für den ‚Kinderreport 2021‘ im Auftrag der Bundesregierung befragten Kinder und Jugendlichen und 95 Prozent der Erwachsenen wünschen sich mehr Aufklärung über Mediensucht in der Schule.

**Hilfreiche Infos gibt es auch auf [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)**

# SCHON GEHÖRT?

Papier hat sieben Leben

Papierfasern werden bis zu siebenmal wiederverwertet. Weil dies den Holzverbrauch stark reduziert, spielt Altpapier für den Druck eine große Rolle.

