

**Die Schleimhäute spielen bei der Ansteckung eine wesentliche Rolle – die Pflege von Mund- und Nasenschleimhaut kann daher zur Abwehr von Krankheitserregern beitragen.**

## Wie gelangen Viren in den Körper?

- Als Eintrittspforte für Erreger dienen in erster Linie Mund und Nase: Werden Erkältungs-, Grippe- oder Coronaviren eingeatmet oder gelangen sie über die Hände in den Mund oder an die Nase, können sie sich im Körper ausbreiten.
- Die erste Virusvermehrung findet im Mund-Rachenraum statt – typischerweise kommt es dann zu ersten Symptomen wie einem Kratzen im Hals, Räusperzwang oder Niesreiz.

## Welche Rolle spielen die Schleimhäute?

- Besonders leicht haben es die Krankheitserreger, wenn die Schleimhäute trocken sind.
- Im Winter strapaziert kalte Luft draußen und trockene Heizungsluft in den Innenräumen die Schleimhäute.
- Trocknen die schützenden Schleimhäute aus, können sie ihre Schutzfunktion nicht mehr ausüben.
- Die regelmäßige Pflege der Mund- und Nasenschleimhaut stellt daher einen wichtigen Baustein bei der Abwehr dar – abseits von der Stärkung des Immunsystems.

### Trockene Raumluft verbessern

- regelmäßiges Stoßlüften
- Luftbefeuchter (optimale Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen: 40 bis 60 Prozent)
- Achtung: Die Geräte müssen regelmäßig gereinigt werden, ansonsten können sie schnell zu Keimschleudern werden.

### Nasenschleimhäute befeuchten

- befeuchtende Nasensprays auf Basis von Kochsalzlösung oder Meerwasser
- Intensiver wirken Nasenöle oder Nasensalben, welche auch über Nacht langanhaltend pflegen.

### Mundschleimhäute befeuchten

- regelmäßiges und ausreichendes Trinken: Besonders gut geeignet ist Wasser oder lauwarmer Tee. Kalte Getränke können die Schleimhäute zusätzlich reizen.
- Lutschtabletten oder Bonbons befeuchten über einen längeren Zeitraum für eine erhöhte Speichelproduktion.
- Inhaltsstoffe können für zusätzliche Linderung bei ersten Symptomen sorgen (z.B. Hyaluronsäure, pflanzliche Extrakte aus Isländisch Moos, Eibisch oder Spitzwegerich)

### Was hilft sonst noch?

- Inhalationen: Der warme Dampf sorgt für Feuchtigkeit, Zusätze wie Kamille, Thymian oder Ectoin können zusätzlich Linderung bringen.
- Nasenspülungen mit Kochsalzlösung: Sie entfernen Krankheitserreger und versorgen die Schleimhäute ebenfalls mit Feuchtigkeit.