

Gurgeln hilft - nicht nur gegen Corona



Dr. med. Ilona Csoti

Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. erinnert in einem ausführlichen Artikel an die gute Wirkung von einfachen Hygienemaßnahmen, welche im Augenblick sehr willkommen sind. Neben der AHA Regel (Abstand halten, Hygiene beachten und Alltagsmaske/heute FFP2-Maske) und regelmäßigem Lüften können auch keimreduzierendes (antiseptisches) Gurgeln und Nasenpflege (nasale Antiseptik) helfen, uns vor Viren aller Art zu schützen. Auch für Corona-Viren gelten die unter anderem Schleimhäute von Nase und oberen Atemwege als wichtigste Eintrittspforte. Mit diesen zusätzlichen einfachen Maßnahmen gilt es, die Menge an Viren bereits in diesem Bereich zu reduzieren. Im Falle einer Infektion ist nachgewiesen, dass die anfängliche Viruslast (Menge von Viruspartikeln im Blut) Einfluss auf den Schweregrad der Erkrankung hat.

Zu meinen persönlichen Winterschutz- und Hygienemaßnahmen gehört schon seit Jahren zudem die Nasenspülung und die anschließende Pflege mit Algovir-Nasenspray (gab es auch schon vor Corona), wenn es sehr kalt ist zudem die Pflege mit einem Nasenöl (z.B. Gelositin) gegen das Austrocknen der Nasenschleimhaut. Jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit gibt es ein saures oder scharfes Lutsch-Bonbon ohne Zucker (Salbei, Eukalyptus, Pfefferminz, Zitrone ...). Damit wird die Speichelproduktion angeregt und die Mund-Rachen-Schleimhaut gut befeuchtet. Er enthält Abwehrstoffe (Viruzide), welche Viren und auch Bakterien bekämpfen. Speziell gegen SARS-CoV-2 soll ein Extrakt aus der

Heilpflanze Zistrose (Cistus) helfen. In einer Studie wurde über eine Verminderung von Viren in Zellkulturen berichtet. Die Studie ist jedoch umstritten und wurde vom Verbraucherschutz negativ beurteilt.

Der oben genannte Artikel ist hochinteressant und enthält konkrete Empfehlungen zum erweiterten Schutz gegen Viren.

Wer weiterlesen möchte à

https://www.krankenhaushygiene.de/pdffdata/2020_12_02_Empfehlung-viruzides-gurgeln-nasenspray.pdf [1]

2021 Gertrudis-Klinik
Parkinson-Zentrum-GmbH
all rights reserved.
Aktualisiert am 02.02.2021

Source URL: <https://www.parkinson.de/de/gurgeln-hilft-nicht-nur-gegen-corona>

Links

[1] https://www.krankenhaushygiene.de/pdffdata/2020_12_02_Empfehlung-viruzides-gurgeln-nasenspray.pdf