

Feuchtes Wetter, dichte Nase

Für die „Sommergrippe“ sind
Erkältungsviren verantwortlich

VON
ANJA MARKS

Das Wetter auf Mallorca gibt zurzeit doppelten Anlass zum Ärgern: Nicht nur, dass es bisher – und es ist immerhin Mitte Juni – schon so manchen Strandtag oder Grillabend vermasselt hat, es ist auch noch bestens geeignet, um

die so genannte Sommergrippe zu verbreiten. Denn Erkältungsviren lieben die momentane feuchte, wechselhafte Witterung und vermehren sich jetzt besonders gern.

Das führt dazu, dass auch in der warmen Jahreszeit viele Menschen mit einer ausgewachsenen Erkältung zu kämpfen haben, was besonders bei ho-



Besonders die Nase leidet, wenn einen die „Sommergrippe“ erwisch hat. Foto: iStockphoto.com

hen Temperaturen unangenehm ist. „Die Viren verbreiten sich besonders bei wechselhaftem Wetter, wie wir es im Moment erleben, deshalb sind zurzeit viele Menschen auf der Insel erkältet“, erklärt Dr. Peter Fleischhauer, Allgemeinmediziner im Krankenhaus Palma. Bei stabilen Wetterlagen, egal ob warm oder kalt, seien diese grip-

peähnlichen Symptome viel seltener zu beobachten. Wer an einem warmen Morgen leicht bekleidet aus dem Haus gehe und mittags plötzlich von Regen und Kälte überrascht werde, erkälte sich eben leicht.

Vergleichbar mit der Grippe, die jeden Winter auftritt und gegen die es Impfstoffe gibt, ist diese

Art der Erkältung im Sommer übrigens nicht. Es handelt sich um relativ harmlose Viren, deren Auswirkungen zwar ein paar Tage lang unangenehm sein können, die aber nicht wie eine Pandemie auftritt und sogar Todesfälle zur Folge haben kann.

Meist sind die Schleimhäute der Nase betroffen, das Atmen ist unange-

nehm, die Augen tränen, der Kopf schmerzt. Mit Hausmitteln wie Salzwasserspülungen, Kräutertees, Vitamin C und Bettruhe kann man die Beschwerden lindern. Bei Fieber könne auch temperatursenkende Mittel wie Aspirin oder Paracetamol helfen, aber meist dauert es vier bis fünf Tage, bis alles vorüber ist. □