

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 20. November 2018



In den Wintermonaten ist die Luftfeuchtigkeit niedriger als im Sommer, das begünstigt die Verbreitung von Erkältungsviren. Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Erkältungszeit: So macht man die Grippe nass

Ausreichend Luftfeuchtigkeit hilft, Erkältungskrankheiten zu vermeiden

Novemberwetter hat einen schlechten Ruf: Meist ist es draußen nasskalt, grau und ungemütlich. Und pünktlich mit dem schlechten Wetter beginnt auch noch die Zeit der Grippe- und Erkältungswellen. Verständlich, dass viele Menschen Nässe und Kälte für die Krankheiten verantwortlich machen und es zu Hause eher warm und trocken haben wollen.

Bitte nicht zu trocken: Feuchte Luft ist gesünder

Aber der nasse Eindruck täuscht: „Tatsächlich ist das Wetter in der kalten Jahreszeit gar nicht feuchter als im Sommer. Im Gegenteil: In den Wintermonaten ist die Luftfeuchtigkeit sogar insgesamt eher niedrig, weil sich in der Luft weniger Wasserdampf befindet“, weiß Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher bei WetterOnline. Und das begünstigt die fieseren Erkältungsviren. Denn grundsätzlich ist trockene Luft viel krankheitsfördernder als feuchte Luft, da Viren in einem trockenen Umfeld länger überleben als in einer feuchten Atmosphäre und es somit auch schaffen, weitere Strecken zurückzulegen. Daher ist es gerade im Winter wichtig, für gute Luftfeuchtigkeit in Innenräumen zu sorgen, um sich so vor Infektionen zu schützen. Vorsicht: Lüften hilft nicht! Vielmehr sorgt das geöffnete Fenster dafür, dass die Luft in den Innenräumen noch trockener wird.

Prima Klima mit einfachen Mitteln

Mit ein paar Hilfsmitteln lässt sich jedoch eine höhere Luftfeuchtigkeit einfach erreichen: Beispielsweise, indem man feuchte Tücher auf die Heizung legt oder mit Wasser gefüllte Behälter aufstellt. Auch Tongefäße sind dafür besonders gut geeignet, weil sie Feuchtigkeit über ihre Außenhülle verdunsten. Zimmerpflanzen tragen ebenfalls zu einem feuchten Raumklima bei. Ganz besonders gilt das für Papyri, Zimmerlinden oder Farne. Elektrische Luftbefeuchter sind dagegen nur bedingt zu empfehlen: Wenn sie zu selten gereinigt werden, können sich darin Kalk oder Keime bilden.

Luftfeuchtigkeit: 40 bis 60 Prozent sind optimal

Als optimal gilt in Innenräumen eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Aber Feuchtigkeit ist nicht nur für die Raumluft wichtig: Der menschliche Körper benötigt ebenfalls genügend Flüssigkeit, um sich vor Erkältungen zu schützen. Daher ist es auch im Winter wichtig, ausreichend zu trinken. Wer viel unterwegs ist, kann zudem mit Nasensprays aus Salzlösung oder Salben dafür sorgen, dass die Nasenschleimhaut gut durchfeuchtet ist und geschmeidig bleibt.

Ob es draußen schmutzig, nasskalt oder trocken wird, lässt sich tagesaktuell auf www.wetteronline.de nachlesen. Die [WetterOnline App](#) oder dem [WetterOnline WhatsApp Service](#) informieren ebenfalls zeitnah darüber, ob es draußen stürmt oder schneit.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute mit www.wetteronline.de der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 100 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2016 wurde WetterOnline zum vierten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet und konnte zudem erstmals auch den Titel „Beliebtste Website des Jahres“ gewinnen.