

# Fußbäder gegen Erkältungskrankheiten?

**Gesundheitstipp:** Was dabei passiert und wieso es wirkt

Von Dr. med. Erich Konietzke

Liebe Leserinnen und Leser, der nachfolgende Artikel ist im Original ein wissenschaftliches Referat von Herrn Prof. Weber (Karlsruhe). Diesen habe ich für Sie in einen hoffentlich gut verständlichen Beitrag umgearbeitet und teilweise ergänzt:

Die kalte Jahreszeit bringt die akuten Atemwegsinfekte - ohne Kälte keine Erkältung. Die meisten Atemwegsinfekte werden durch Viren verursacht. Dagegen helfen keine Antibiotika. Viele Kranke suchen zunächst Hilfe auch bei so genannten Hausmitteln. Zur Therapie von Erkältungskrankheiten werden dabei auch warme Fußbäder empfohlen.

Welche Erkenntnisse stützen wissenschaftlich diese Empfehlung? Zunächst zeigt allgemein die Erfahrung, dass eine Auskühlung der Körperoberfläche die Erkältungskrankheiten begünstigen. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass nach einem fünfminütigen Fußbad in 42 Grad Celsius warmem Wasser die Temperatur der Nasenschleimhaut um zwei Grad ansteigt, während die Körpertemperatur gleich bleibt. Gleichzeitig ist nachweisbar, dass eine Allergiereaktion der Nase weniger heftig abläuft (Nasense-

kretmenge, Nies- und Juckreiz sowie der Eiweiß-Spiegel im Nasensekret sind vermindert).

Bereits vor Jahrzehnten konnte nachgewiesen werden, dass die Nasenschleimhauttemperatur absinkt, wenn Rücken und Füße kältestimuliert werden. Bei Wärmerstimulation steigt sie hingegen an. Eine Abkühlung der Haut kann eine Verengung der Bronchien und somit einen Asthmaanfall auslösen (Kälteasthma). Als Ursache ist ein (neurovaskulärer) Reflex anzunehmen, der über das Gehirn die Weit- und Engstellung der kleinsten Äderchen in der Nasenschleimhaut reguliert.



Dr. med. Erich Konietzke ist Hals-, Nasen-, Ohrenarzt und Mitglied des Medizinischen Qualitätsnetzes Bergstraße.

Das Warmhalten von Händen und Füßen führt also zu einer Erhöhung der Nasenschleimhauttemperatur. Eine Verminderung der Nasenschleimhauttemperatur durch verminderte Durchblutung hemmt jedoch eindeutig die lokalen Abwehrmechanismen. Somit kann sich eine noch nicht stark ausgeprägte - also erst beginnende - Atemwegsinfektion durch weitere Abkühlung rasch in einen deutlichen akuten Infekt verschlechtern.

Der Tipp: Bei einem aufkommenden akuten Atemwegsinfekt hat somit die Anwendung warmer Fußbäder einen sicher nachweisbaren Nutzen, während der zusätzli-



che Spaziergang durch kalte Außenluft die gute Chance auf eine Verschlechterung mit sich bringt. Nach derzeitigem wissenschaftlichem Kenntnisstand zeigt auch die feucht-warme Inhalation in der Mehrzahl der Studien einen positiven Effekt (aber bitte nicht bei bereits entzündeten Nasennebenhöhlen). Die Rolle von Vitamin C bleibt derzeit noch unklar, es scheint Erkältungen nicht verhindern zu können, vermindert jedoch in geringem Umfang die Dauer der Erkältungssymptome.

Sollten Sie jedoch im Rahmen eines akuten Atemwegsinfektes nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung und danach wieder eine akute fiebrige Verschlechterung Ihres Befindens bemerken, so muss mit großer Wahrscheinlichkeit mit einem Übergang in eine bakterielle Infektion gerechnet werden. Diese ist dann - je nach Schweregrad - häufig ärztlich behandlungsbedürftig.

► Informationen über das Medizinische Qualitätsnetz Bergstraße finden Sie im Internet unter [www.mq-bergstrasse.de](http://www.mq-bergstrasse.de)

► Lesen Sie am Donnerstag im „Dialogforum Sport und Gesundheit“ auf unseren Lokalsportseiten einen Beitrag von Dr. med. Rudolf Ziegler darüber, was Ausdauersportler, die mit Antibiotika behandelt werden, beachten müssen.