

Von wegen nur im Herbst und Winter

Dauerangriff der Viren

28. Oktober 2026 – Sie kommen klammheimlich und sind das ganze Jahr im Einsatz: Ob bei sonnig-war-men 30 °C oder bei regnerischem Herbstwetter – Erkältungsviren sind inzwischen permanent aktiv. Deren Zirkulationsmuster wird dabei von mehreren Faktoren beeinflusst. Und so lässt sich das Ansteckungsrisiko im Alltag durch verschiedene Maßnahmen einigermaßen reduzieren. Ganz vermeiden aber lässt sich eine Infektion meistens nicht. Ein bewährtes Mittel, um den Körper ganzjährig bei der Abwehr von Atemwegsinfekten zu unterstützen, ist das pflanzliche Antiinfektivum Umckaloabo®.

Die Nase läuft, der Hals kratzt und Husten stört den Schlaf:

Was die Deutschen „Erkältung“ nennen, heißt in Österreich „Verkühlung“ und war schon bei den Römern unter „frigus“ (Deutsch: Kälte) bekannt. Dass viele Menschen das Auftreten von Atemwegsinfekten mit den kalten Jahreszeiten in Verbindung bringen, ist folglich wenig überraschend.

Fakt ist jedoch:

Kälte allein löst keinen Atemwegsinfekt aus. Stattdessen sind es Viren, die zu Husten, Schnupfen und Co. führen – und die kursieren inzwischen das ganze Jahr über. Wie Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) belegen, leiden in Deutschland auch in den warmen Monaten Millionen Menschen unter akuten Atemwegserkrankungen.¹ Im Sommer 2024 meldeten sich im Infekt-Beobachtungsportal des RKI so viele Menschen krank wie nie zuvor zu dieser Jahreszeit.² Doch was führt dazu, dass Erkältungen vermehrt auch außerhalb der „klassischen“ Saison auftreten?

Keine Hauptsaison mehr: Erkältungszeit ist immer

Die meisten Atemwegsinfekte kommen zwar nach wie vor im Herbst und Winter vor – anstecken kann man sich aber das ganze Jahr über. Gleich mehrere Faktoren nehmen Einfluss auf Erkältungswellen. Zu den wichtigsten gehören häufige enge Kontakte mit anderen.

Der Grund:

Viele Menschen in geschlossenen Räumen begünstigen die Übertragung von Erkältungsviren. Zwar halten wir uns im Herbst und Winter wetterbedingt häufiger in Innenräumen auf, doch auch in den warmen Monaten gibt es Gelegenheiten, bei denen viele Menschen zusammenkommen. Im Sommer sind hohe Erkältungszahlen typischerweise nach der Urlaubszeit zu beobachten. Das liegt daran, dass beim Reisen Menschen aus aller Welt aufeinandertreffen und sich die verschiedenen Viren etwa in Flugzeugen oder Warteschlangen gut verbreiten können.³

Auch im Freien kann es zur Ansteckung kommen:

Wer im Sommer beispielsweise bei einem Musikfestival dicht gedrängt vor einer Bühne steht, kann sich dort einen Atemwegsinfekt einfangen. Experten sprechen von der „Festivalgrippe“.⁴ Bekannt ist auch die sogenannte „Wiesengrippe“, die nach dem Oktoberfest jährlich eine besonders frühe Erkältungswelle im Großraum München einläutet.⁵ Zu epidemischen Ereignissen wie diesen kommt es auch, weil einige der Krankheitserreger, die ganzjährig kursieren, besonders hartnäckig sind: Rhino- und Adenoviren sind beispielsweise sogenannte unbehüllte Viren. Dieser Aufbau macht sie besonders resistent gegenüber Umwelteinflüssen und Desinfektionsmitteln.^{6,7} Zudem unterschätzen wir oft die Immunität auf der Ebene unserer Schleimhäute: Bei den bekannten Erkältungs-Coronaviren z. B. sind Neuinfektionen deshalb so häufig, weil unsere Schleimhautimmunität nur kurzlebig ist und die Viren sich ständig verändern. Wer also eine Erkältung durchgemacht hat, ist nur kurzzeitig geschützt und kann sich schon bald mit einer leicht veränderten Virusvariante erneut anstecken. Dieser Mechanismus befeuert die ganzjährige Zirkulation zusätzlich.⁸ Eine weitere wichtige Rolle bei Erkältungswellen spielt die Bevölkerungsimmunität. So kam es nach der Corona-Pandemie zu einer vermehrten Aktivität von Krankheitserregern, weil Schutzmaßnahmen wie Atemmasken und Abstandsregelungen zu deutlich weniger Kontakt mit Erkältungsviren geführt hatten. Durch den immunologischen Nachholeffekt änderte sich das Zirkulationsmuster von Viren, und Erkältungswellen traten plötzlich außerhalb der üblichen Saison auf.⁹

Beobachtungen seit 2014, also schon weit vor der Pandemie, zu den Wechselwirkungen von Viren untereinander (Virus-Interferenz) haben aufgezeigt, dass das ursprünglich gleichzeitig mit dem Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV) auftretende humane Metapneumovirus (hMPV) im Verlauf der Zeit immer später nach dem RSV auftritt. Dieser Effekt zeigte sich noch deutlich verstärkt nach der Corona-Pandemie.¹⁰ Auch damit verlängern sich die bisher bekannten Erkältungssaisons.

Über die kontakt- und immunitätsbezogenen Faktoren hinaus diskutiert die Forschung auch physikalische Auslöser. Eine häufig diskutierte Erklärung ist die Theorie der temperaturabhängigen Gewebepreferenz von Viren. Sie geht davon aus, dass viele dauerhaft verbreitete Atemwegsviren sich bei Temperaturen um 33 °C besonders gut vermehren. Da die oberen Atemwege kühler sind als die unteren Atemwege und die Lunge, finden die Viren dort besonders günstige Wachstumsbedingungen. Demnach können lokale Abkühlungen der Atemwege etwa durch Kältereize wie Klimaanlage oder Wetterumschwung bereits im Körper vorhandene, „ruhende“ Viren aktivieren. Dies könnte erklären, warum Infektionswellen oft schlagartig nach Temperaturstürzen einsetzen. Die sehr gut verständliche Hypothese wird in der Wissenschaft weiter diskutiert.¹¹

Viren nutzen Schwachstellen

Das Erkältungsleid ist ganz schön variabel:

Rund 200 verschiedene Viren können Erkältungssymptome auslösen.¹² Übertragen werden sie durch Tröpfchen-

und Schmierinfektionen. Bei einer Tröpfcheninfektion werden winzige virenhaltige Speicheltropfen eingeatmet und gelangen so in die Atemwege. Bei einer Schmierinfektion gelangen Viren erst an die Hände und über das Berühren von Mund, Nase oder Augen an die Schleimhäute. Um in den Körper einzudringen und sich in den Zellen zu vermehren, nutzen Viren Schwachstellen in den Abwehrmechanismen des Immunsystems. Leichtes Spiel haben sie zum Beispiel, wenn die Schleimhäute durch Heizungsluft oder Klimaanlage ausgetrocknet sind. Auch Frieren kann die Schutzfunktion der Schleimhäute beeinträchtigen. Sitzen wir beispielsweise in luftiger Kleidung in einem klimatisierten Auto, kann die Kälte dazu führen, dass die Schleimhäute schlechter durchblutet werden und Krankheitserreger nicht mehr optimal abwehren können.¹³

Das ganze Jahr über gilt daher:

Wer sich regelmäßig die Hände wäscht oder desinfiziert, für ein ausgewogenes Raumklima sorgt und die starke Abkühlung des Körpers vermeidet, kann Atemwegsinfektionen vorbeugen.

Die gezielte Diagnose ist immer wichtig

Ob im Winter oder Sommer – wer eine Erkältung hat, möchte die lästigen Symptome so schnell wie möglich loswerden. In den meisten Fällen ist eine Behandlung ohne Antibiotika der richtige Weg, denn: Über 90 Prozent aller akuten Atemwegsinfektionen werden von Viren ausgelöst,¹⁴ Antibiotika aber wirken ausschließlich gegen Bakterien. Bei Viruserkrankungen verfehlen antibiotische Medikamente nicht nur die erwünschte Wirkung, sie gehen auch mit negativen Effekten einher. Weil sie nützliche Darmbakterien abtöten, bringen sie beispielsweise das für unsere Immunantwort wichtige Mikrobiom aus dem Gleichgewicht.^{15,16} Darüber hinaus treibt ein falscher Einsatz von Antibiotika Resistenzen voran – eine der größten globalen Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit.^{17,18}

Im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen kann jeder etwas tun:

Ärzte, indem sie bei Diagnosen auf Schnelltests setzen, um unnötige Verordnungen zu reduzieren.¹⁹ Patienten, indem sie sich über den Zusammenhang von Antibiotika und Resistenzen informieren und bei der Behandlung von Husten, Schnupfen und Co. wirksame Alternativen wählen.

Umckaloabo® hilft das ganze Jahr

Eine bewährte Option, um das Immunsystem ganzjährig im Kampf gegen die Ursache der Atemwegsinfektion zu unterstützen, ist das pflanzliche Antiinfektivum Umckaloabo®. Das Arzneimittel mit dem Spezialextrakt EPs® 7630 aus den Wurzeln der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) lindert die Beschwerden während der gesamten Krankheitsphase²⁰ spürbar und verkürzt nachweislich die Krankheitsdauer um bis zu zwei Tage.^{21,22} Umckaloabo® wirkt dabei gegen ein breites Spektrum an Erkältungsviren^{23,24,25} und kann seine Wirkung schon entfalten, bevor sich eine Infektion im Körper ausbreitet. So kann der Wirkstoff EPs® 7630 in Umckaloabo® verhindern, dass Erkältungsviren über die Schleimhaut in den Körper gelangen und sich dort vermehren.^{22,26} Ist es dazu gekommen, und Viren sind bis in die Zellen vorgedrungen, fördert Umckaloabo® Abwehrproteine, die die Ausbreitung der Infektionserreger stoppen.²¹ Darüber hinaus erschwert der Spezialextrakt EPs® 7630, dass befallene Zellen weitere Viren freisetzen.²³ Außerdem kann Umckaloabo® Killerzellen aus dem angeborenen Immunsystem aktivieren, die infizierte Zellen beseitigen.²⁷ In der Endphase einer Infektion hilft Umckaloabo® dem Körper dabei, gründlich auszuheilen, indem es die verletzte Schleimhaut repariert und dafür sorgt, dass angegriffene Zellen wieder widerstandsfähig werden.²⁸ Das trägt dazu bei, Krankheitsrückfälle zu verhindern.²⁹ In zahlreichen klinischen Studien mit tausenden Patienten haben Wissenschaftler die hier beschriebene Wirksamkeit und Verträglichkeit von Umckaloabo® eingehend geprüft und diese bestätigt.³⁰ Das Arzneimittel des Karlsruher Familienunternehmens Dr. Willmar Schwabe ist übrigens weltweit das am besten untersuchte pflanzliche Medikament gegen Atemwegsinfekte.

Fazit

Überall wo Menschen sind, gibt es auch Krankheitserreger. Doch gegen Atemwegsinfekte und den „Dauerangriff der Viren“ kann man etwas tun: Durch risikobewusstes Verhalten – und mit Umckaloabo®. Unausgesprochen, aber ausgesprochen gut.®

Referenzen

- 1 GrippeWeb-Wochenkurzbericht: https://www.rki.de/DE/Themen/Forschung-und-Forschungsdaten/Sentinels-Surveillance-Panel/GrippeWeb/Aktueller-Wochenbericht/Wochenbericht_aktuell.html (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 2 Ungewöhnlich viel Schnupfen und Husten in diesem Sommer: <https://www.forschung-und-lehre.de/zeitfragen/ungewoehnlich-viel-schnupfen-und-husten-in-diesem-sommer-6581> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 3 Warum wir auch im Sommer erkältet sind: <https://www.zdfheute.de/wissen/erkaeltung-sommer-grippe-urlaub-virus-atemwegsinfektion-rki-100.html> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 4 Festival Flu: What Is It and How to Avoid It <https://www.lung.org/blog/festival-flu> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 5 Oktoberfest heizt frühe Erkältungswelle an: <https://www.welt.de/gesundheit/article253712418/Wiesnigrippe-Oktoberfest-heizt-fruehe-Erkaeltungswelle-an.html> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 6 de Assis Carvalho EM et al.: Respiratory virus circulation during pandemic: Why were some viruses still circulating? *Braz J Microbiol.* 2025;56(3):1913-1928.
- 7 Tenazität von Viren – Stabilität und Erhalt der Infektiosität von Viren: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1032/20it8MVJyvUEM.pdf?sequence=1> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 8 Zumla A et al. Respiratory infections due to human common cold coronaviruses, SARS-CoV, MERS-CoV, and SARS-CoV-2: epidemiology, pathogenesis, clinical features, diagnostics, therapeutics, and vaccine landscapes. *Lancet Respir Med.* 2026;14(6):545–566.
- 9 Pandemie verschob den Rhythmus von Atemwegsinfektionen und Sterblichkeit:

- <https://www.evolbio.mpg.de/3892610/pandemie-verschob-den-rhythmus-von-atemwegsinfektionen-und-sterblichkeit> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
- 10 Jobe NB et al. Human Metapneumovirus Seasonality and Co-Circulation with Respiratory Syncytial Virus — United States, 2014–2024. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2025;74:182–187.
 - 11 Shaw Stewart PD et al. Temperature dependent viral tropism: understanding viral seasonality and pathogenicity as applied to the avoidance and treatment of endemic viral respiratory illnesses. *Rev Med Virol.* 2022;32(1):e2241.
 - 12 Was ist eine Erkältung? <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/erkaeltung-und-grippe/erkaeltung> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 13 Was hinter einer Sommergrippe steckt und was dagegen helfen kann: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/erkaeltung/sommergrippe-symptome-behandlung-und-vorbeugung-989011.html#sommergrippe-vorbeugen> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 14 TK-Infektionsreport: <https://www.tk.de/resource/blob/2186352/3678d6d009acdbd21829cec5f48032cb/tk-infektionsreport-data.pdf> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 15 Antibiotika bringen Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht: <https://www.leibniz-hki.de/de/press-details/antibiotika-bringen-darmmikrobiom-aus-dem-gleichgewicht.html> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 16 Unser Immunsystem und die Darmflora: <https://www.helmholtz-hzi.de/media-center/newsroom/news-detailseite/unser-immunsystem-und-die-darmflora> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 17 Antibiotika & Resistenzen: <https://www.ages.at/mensch/arzneimittel-medizinprodukte/antibiotika-resistenzen#:~:text=Je%20mehr%20Antibiotika%20eingesetzt%20werden,diesem%20Weg%20auch%20Resistenzen%20weitergeben> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 18 Weltweite Gefahr durch Antibiotikaresistenzen: <https://www.bnitm.de/aktuelles/news/weltweite-gefahr-durch-antibiotikaresistenzen> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 19 Schnelltests reduzieren unnötige Antibiotika-Verordnungen: <https://www.gesundheitsforschung-bmftr.de/de/schnelltests-reduzieren-unnotige-antibiotika-verordnungen-19775.php> (zuletzt aufgerufen am 18.09.2026)
 - 20 Matthys H et al. EPs® 7630 in acute respiratory tract infections – a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials, *J Lung Pulm Respir Res* 2016, 3(1) 00068.
 - 21 Matthys H et al. Efficacy and safety of an extract of Pelargonium sidoides (EPs® 7630) in adults with acute bronchitis. A randomised, double-blind, placebo-controlled trial, *Phytomedicine* 2003; 10 Suppl. 4:7–17.
 - 22 Seifert G et al. Faster recovery and reduced paracetamol use – a meta-analysis of EPs® 7630 in children with acute respiratory tract infections, *BMC Pediatrics* 2019; 19(1): 119.
 - 23 Michaelis M et al. Investigation of the influence of EPs® 7630, a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides, on replication of a broad panel of respiratory viruses. *Phytomedicine.* 2011;18(5):384-386.
 - 24 Roth M et al. Pelargonium sidoides radix extract EPs 7630 reduces rhinovirus infection through modulation of viral binding proteins on human bronchial epithelial cells. *PLoS One.* 2019;14(2):e0210702.
 - 25 Papies J et al. Antiviral and Immunomodulatory Effects of Pelargonium sidoides DC. Root Extract EPs® 7630 in SARS-CoV-2-Infected Human Lung Cells. *Front Pharmacol.* 2021;12:757666.
 - 26 Theisen LL et al. EPs® 7630 (Umckaloabo®), an extract from Pelargonium sidoides roots, exerts anti-influenza virus activity in vitro and in vivo. *Antiviral research.* 2012;94(2):147-156.
 - 27 Koch E et al. Stimulation of Interferon (INF)-β-synthesis and natural killer (NK) cell activity by an aqueous-ethanolic extract from roots of Pelargonium sidoides (Umckaloabo®).
 - 28 Fang L et al. EPs® 7630 Stimulates Tissue Repair Mechanisms and Modifies Tight Junction Protein Expression in Human Airway Epithelial Cells. *Int J Mol Sci.* 2023;24:11230.
 - 29 Tisch M et al. Long-term benefits of EPs® 7630 in patients with acute sinusitis: a real-world cohort study. *Front Pharmacol.* 2024;15.
 - 30 Matthys H, Wurglics M. Pelargonium-sidoides-Extrakt bei akuten Atemwegsinfekten. *Pharmakon* 2016; 4: 383-9.

Quelle

Pressekonferenz „Von wegen nur im Herbst und Winter: Dauerangriff der Viren!“, Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Marburg, 7. Oktober 2026

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++