



Erkältet? Ein komplexes Thema einfach erklärt

Eine Erkältung ist weltweit die häufigste Erkrankung, von der Sahara bis nach Grönland. Erkältung- kaum einer entkommt ihr! Viele Menschen trifft die Erkältung mehr als einmal pro Jahr. Insgesamt verbringen wir etwa zwei bis drei Jahre unseres Lebens mit Erkältungssymptomen.

Besonders Erkältungsgefährdet sind: ältere Personen, Menschen die unter Stress leiden, Kinder (ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgereift) und Patienten mit chronischen Erkrankungen.

Im Durchschnitt leiden erkältete Menschen unter mindestens drei Symptomen: Schnupfen und erkältungsbedingte Schmerzen (meist Kopfschmerzen) sowie Gliederschmerzen und Husten. Ein bis zwei Tage nach der Infektion machen sich Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bemerkbar. Fast gleichzeitig setzt auch der Schnupfen ein. Dazu kommen über vier bis fünf Tage Kopf- und Gliederschmerzen. Viele Betroffene leiden außerdem unter Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Unwohlsein sowie leichtem Fieber. Husten tritt meist erst im späteren Verlauf der Erkrankung auf, andere Symptome klingen dann bereits ab.

Die Begriffe „Erkältung“ und „Grippe“ werden häufig synonym verwendet, denn beide zeigen oft ähnliche Symptome. Erkältung und Grippe werden aber durch unterschiedliche Viren hervorgerufen und können unterschiedlich verlaufen. Eine Erkältung (auch „grippaler Infekt“) mit Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen ist für die Betroffenen zwar sehr lästig, doch in der Regel harmlos. Eine Grippe (hervorgerufen durch das Influenzavirus) ist eine schwere Viruserkrankung. Eine Grippe kann schwerwiegende Folgeerkrankungen, wie Bronchitis oder Lungenentzündung, nach sich ziehen.

Eine Erkältung ist die Folge einer Infektion der oberen Atemwege mit Viren. Es sind etwa 200 verschiedene Viren bekannt, die eine Erkältung hervorrufen können. Die häufigsten Auslöser sind Rhinoviren. Nicht jeder wird nach dem Kontakt mit Erkältungsviren auch krank. Intakte Schleimhäute der Atemwege lassen die Erreger erst gar nicht eindringen und ein leistungsfähiges Immunsystem macht den Viren rasch den Garaus.

Ansteckung- wo lauern die Gefahren? Beim Niesen, Husten oder Sprechen werden Viren in der Raumluft weit verteilt. Über die Atmung gelangen sie auf die Schleimhäute gesunder Personen. Häufiger als angenommen werden Viren auch direkt, z.B. beim Händeschütteln,

übertragen. Außerdem können Erkältungsviren stundenlang auf Gegenständen wie Türgriffen, Telefonhörern, Gläsern usw. überleben. Für eine Infektion reichen bereits wenige Viren aus.

Eine Therapie, die Erkältungsviren abtötet, gibt es bisher nicht. Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Ziel der Behandlung ist daher, die Beschwerden schnell zu lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. Bei einer Erkältung ist es sinnvoll Arzneimittel einzusetzen, die gleichzeitig gegen mehrere Beschwerden wirken. Bei Schnupfen eignen sich Arzneimittel, die zu einem Abschwellen der Nasenschleimhaut führen. Nasensprays/-tropfen können die Nasenschleimhaut bei längerer Anwendung austrocknen und sollten daher nicht länger als eine Woche eingesetzt werden.

Bei Fieber und Schmerzen eignen sich Substanzen, die einen fiebersenkenden und zusätzlich entzündungshemmenden Effekt haben, wie z.B. Acetylsalicylsäure.

Gegen Husten wirken pflanzliche Präparate wie Efeu, Thymian oder Eukalyptusöl. Sie wirken schleimlösend und beruhigen das Bronchialsystem.

Damit es gar nicht erst zu einer Erkältung kommt, sollte man vorbeugen. Um das Immunsystem zu stärken, sollten Sie regelmäßig Ausdauersport an der frischen Luft treiben, viel schlafen bei einem erhöhten Bedürfnis nach Ruhe, auf gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse achten und regelmäßig in die Sauna gehen. Halten Sie Ihre Schleimhäute feucht, z.B. durch einen Luftbefeuchter in unseren durch Hitze zu trockenen Wohnungen und trinken Sie viel (mind. zwei Liter am Tag).

Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, sollten Sie sich regelmäßig die Hände waschen, halten Sie einen Sicherheitsabstand von ca. einem Meter zu Erkälteten ein, vermeiden Sie das Berühren von Augen und Nase, meiden Sie Orte, an denen viele Menschen zusammen kommen und lüften Sie regelmäßig alle Räume, um die Virenbelastung zu verringern.

**Viel Erfolg und eine infektfreie Herbst- und Wintersaison
wünscht Ihnen Ihr Praxisteam Krüger**