



Erkältung

Erkältungsviren verbreiten sich über die Luft. In Bus und Bahn niesen und husten die Fahrgäste im Chor, sie stoßen Wolken kleiner Tropfen aus, in denen die Erkältungsviren sitzen – die Gelegenheit für die Krankheitserreger, sich auf viele Menschen gleichzeitig zu übertragen. Und je mehr Menschen dicht gedrängt in Bus oder Bahn, im vollen Wartezimmer oder Büro sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Viren sich durch Niesen verbreiten. Ist die Virendosis groß genug, gelingt es den Erregern, sich auch bei Menschen mit vollkommen intaktem Immunsystem auf der Nasenschleimhaut festzusetzen. Eine weitere Erkältungsfalle ist das Reisen im Flugzeug. Die enge Nachbarschaft zu Mitreisenden und der mögliche Schlafmangel erleichtern den Viren das Eindringen in den Körper.

Ursachen

Insgesamt gibt es mehr als 100 verschiedene Viren, die eine Erkältung auslösen können. Die Viren werden über eine Tröpfcheninfektion (Niesen, Husten) übertragen. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit (Inkubationszeit) vergehen zwei bis fünf Tage. Zuerst befallen die Viren die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf die Bronchien (akute Bronchitis) oder Nasennebenhöhlen übergreifen.

Erkältungsviren können mehrere Stunden auf der Hautoberfläche überleben. Deshalb gilt: Nach jedem Naseputzen gründlich die Hände waschen!

Eine Abkühlung von Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kalten Jahreszeit begünstigt eine Virusinfektion.

Symptome

Es gibt verschiedene Symptome, die auf eine Erkältung hindeuten. Dazu gehören unter anderem:

- Die Nase beginnt zu rinnen.
- Die Nasenatmung ist aufgrund der geschwollenen Nasenschleimhäute beeinträchtigt.
- In den Ohren kann ein Druckgefühl entstehen.

Zu Beginn der Erkrankung fühlen sich die meisten Menschen müde und niedergeschlagen: leichtes Fieber, Husten sowie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen können hinzukommen.

Therapie

Wenn nur die typischen Erkältungssymptome auftreten und die Erkältung nach einer Woche wieder abklingt, ist in der Regel kein Arztbesuch nötig. Erkrankte sollten sich körperlich schonen, viel Flüssigkeit trinken (zum Beispiel heißen Tee) und bei Bedarf inhalieren. Auch Hausmittel wie Wadenwickel oder selbst gemachter Hustensaft lindern die Beschwerden.

Die Beschwerden bei Grippe (Influenza) und Erkältung ähneln sich sehr, deshalb verwechseln viele Menschen die beiden Erkrankungen miteinander. Die Ursache sind in beiden Fällen Viren; ein Erkältungsvirus kann jedoch keine Grippe auslösen und ein Grippevirus keine Erkältung.

Beobachten Sie daher bewusst Ihre Beschwerden: Treten Fieber, Kopfschmerzen und Schwäche sehr schnell und ungewöhnlich stark ein? Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, einen Grippevirus erwischt zu haben.

Jeder kennt den Spruch: Eine Erkältung dauert mit Medikamenten sieben Tage und ohne eine Woche. Tatsächlich ist gegen die Erkältungsviren selbst kein Kraut gewachsen. Anders bei der echten Grippe: Hier gibt es inzwischen Wirkstoffe, die das Influenzavirus direkt bekämpfen.

Tipps zur Vorbeugung

Es gibt einige Tipps, wie Sie einer Erkältung vorbeugen können. Dazu zählen:

- Berühren Sie sich nicht im Gesicht, wenn Sie Kontakt mit einem erkälteten Menschen hatten.
- Halten Sie Abstand zu einem Erkälteten.
- Gründliche Handhygiene ist wichtig – dies gilt sowohl für den Erkälteten, als auch für Personen, die mit ihm in Kontakt kommen.
- Vermeiden Sie Kälte und Feuchtigkeit. Es ist jedoch noch nicht abschließend geklärt, inwieweit Kälte für das Entstehen einer Erkältung verantwortlich ist.
- Maßnahmen wie regelmäßige Saunabesuche oder Kneipp-Kuren scheinen die Abwehrkräfte des Körpers gegenüber Erkältungskrankheiten zu stärken.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
- Senioren, Personen mit einer Immunschwäche und Menschen, die beruflich mit vielen anderen Personen in Kontakt kommen, sollten sich bei Ihrem Hausarzt über die Möglichkeit einer Grippe-Impfung informieren.

Noch mehr Tipps

Abwehrkraft auf Trab

Auch das Immunsystem will gepflegt werden, damit es vor allem in der kalten Jahreszeit vor Viren, Bakterien und anderen Eindringlingen schützt. Manche Tipps sind einfach umzusetzen.

Schlaf

Schlafen Sie ausreichend. Natürlich ist der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die einen kommen mit fünf Stunden aus, andere brauchen zehn Stunden pro Nacht – beides ist normal.

Ernährung

Der Körper braucht eine ausgewogene Ernährung, damit alle Systeme wie Muskeln, Knochen, innere Organe, Stoffwechsel und Immunsystem richtig funktionieren. Vor allem im Winter, wenn die ersten Erkältungs- und Grippeviren auftauchen, kann der Vitalstoffbedarf erhöht sein. In der kalten Jahreszeit ist es ganz besonders wichtig, viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Zitrusfrüchte, Sanddorn oder rote Paprika sind ideale Vitamin C Lieferanten. Neben Vitamin C stärkt auch Zink das Immunsystem. Besonders reichlich steckt es in Vollkorngetreide, Milchprodukten und Muskelfleisch. Bei erhöhtem Vitaminbedarf, z.B. in der Schwangerschaft oder bei einer Erkältung, ist zusätzlich zur Ernährung ein Vitaminpräparat sinnvoll.