



Erkältung

Hilfe gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit

Erkältungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsstörungen des Menschen. Sie werden von Viren verursacht, die unsere Atemwege besiedeln und zu Husten, Schnupfen und Heiserkeit als Hauptbeschwerden führen. Mehr als 200 verschiedene Viren aus unterschiedlichen Virenfamilien können eine Erkältung hervorrufen.

Die Ansteckung erfolgt meist als sogenannte Tröpfcheninfektion. Das bedeutet, dass die Viren mit winzig kleinen, praktisch nicht sichtbaren Tröpfchen, die erkrankte Menschen beim Atmen oder Husten in die Umgebungsluft freisetzen, in den Körper aufgenommen werden. Auch eine „Schmierinfektion“ ist möglich, also das Übertragen der Krankheitserreger durch das Anfassen von Gegenständen, auf denen sich Erkältungsviren befinden.

Nicht Kälte, sondern Viren führen zur Erkältung

Basis der Störung ist also die Virusinfektion und nicht ein Auskühlen des Körpers, wie der Name „Erkältung“ denken lassen könnte. Allerdings kann Kälte – vor allem kalte Zugluft und eine feuchte Kälte – wahrscheinlich durch eine leichte Schwächung der Abwehrkraft Erkältungen begünstigen.

Anders als beispielsweise bei der Grippe, bei der es sich um ein schweres, von Fieber begleitetes Krankheitsbild handelt, verlaufen Erkältungen in aller Regel harmlos. Sie verursachen den betroffenen Menschen unangenehme Beschwerden, heilen bei ansonsten gesunden Personen im Allgemeinen aber innerhalb von ein bis zwei Wochen folgenlos aus.

Da Viren und nicht Bakterien Erkältungen bedingen, lassen sich die Beschwerden nicht durch Antibiotika lindern. Auch davon abgesehen, gibt es bislang keine Medikamente, die ursächlich gegen Erkältungen helfen. Allerdings gibt es gute Möglichkeiten, Erkältungssymptome durch einfache Maßnahmen und Hausmittel zu lindern und generell ihrem Auftreten vorzubeugen.

Wenn die Nase verstopft ist und der Hals kratzt

Erkältungen nehmen meist einen typischen Verlauf: Es beginnt mit einem leichten Kratzen im Hals, mit Frösteln, Niesen, dem Gefühl der Abgeschlagenheit, einer

verstopften Nase, Schluckbeschwerden und Halsschmerzen. Im weiteren Verlauf können Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen, Husten und auch Fieber hinzukommen. Die Beschwerden können leichter Natur sein und sich rasch zurückbilden, sie können aber auch stark ausgeprägt und mit einem massiven Krankheitsgefühl verbunden sein.

Tun Sie etwas gegen die Beschwerden!

Damit die Symptome nicht ernsthafter werden, ist es sinnvoll, rasch zu Maßnahmen zu greifen, die die Beschwerden lindern und die Infektion eindämmen:

- Bei einer Erkältung braucht der Körper Schonung. Gönnen Sie ihm also ein wenig Ruhe.
- Vermeiden Sie auf alle Fälle starke körperliche Belastungen und sportliche Höchstleistungen.
- Kalte, feuchte Umgebung und Zugluft sind eher der Erkältung förderlich. Halten Sie sich daher am besten in einem warmen, nicht überheizten Zimmer auf. Das Zimmer sollte außerdem gut belüftet sein.
- Da die Atemwege bei einer Erkältung verschleimen, ist es wichtig viel zu trinken. Das hält den Schleim flüssig und erleichtert so das Abhusten und das Naseputzen.
- Eine Schwitzkur hilft vor allem bei einer beginnenden Erkältung. Schweißtreibend wirkt Holundertee, der am besten mehrmals täglich heiß getrunken werden sollte. Ein heißes Vollbad vor dem Zubettgehen und warme Brustwickel zur Nacht fördern zusätzlich das Schwitzen.
- Heißgetränke beruhigen die Schleimhaut. Reichliches Trinken ist außerdem wichtig, um Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen auszugleichen. Gut geeignet sind Wasser, Fruchtsäfte, wenn sie vertragen werden, sowie Tees und dabei insbesondere Lindenblütentee, Kamillentee, Thymian- und Efeutee.
- Gurgeln Sie außerdem mit warmem Salzwasser und/oder mit Salbeitee. Das reinigt die Atemwege.
- Auch Inhalationen sind hilfreich, um Schleim zu lösen und die Atemwege wieder frei zu bekommen. Die Inhalationsbehandlung lässt sich leicht mit einer Schüssel, heißem Wasser und



einem Handtuch über den Kopf realisieren. Den aufsteigenden Dampf sollte man langsam und regelmäßig tief einatmen.

- Hilfreich sind bei Inhalationen die Schleimhaut beruhigende Zusätze wie Kamille, Pfefferminze und Eukalyptus.
- Ätherische Öle können ebenfalls die Atmung vorübergehend freier machen. Bekannt sind solche Effekte zum Beispiel von Eukalyptusöl, Anisöl und auch Fichtennadelöl. Die ätherischen Öle sollten aber nur sparsam eingesetzt werden, da sie durchaus auch Nebenwirkungen wie etwa Kopfschmerzen verursachen können.
- Es gibt außerdem in der Apotheke zahlreiche Medikamente, die Erkältungssymptome lindern. Das reicht vom Hustensaft über Nasentropfen bis hin zu fiebersenkenden Mitteln. Darunter sind viele Präparate, die auf die Heilkraft der Natur setzen. Lassen Sie sich vom Apotheker beraten, welche Mittel bei Ihren individuellen Beschwerden am besten geeignet sind, also ob beispielsweise gegen den Husten ein Hustenstiller oder eher ein primär schleimlösendes Präparat sinnvoll ist.
- Nasentropfen sollten nur kurze Zeit, also nur einige wenige Tage lang angewendet werden. Sie machen zwar kurzfristig die Nase frei, bringen bei längerfristiger Anwendung aber die Nasenschleimhaut zum Austrocknen und zum Anschwellen. Besser geeignet sind Nasensprays, die auf Salzwasser basieren und diesen nachteiligen Effekt nicht haben.
- Selbstverständlich sollte es sein, im Falle einer Erkältung unbedingt auf das Rauchen zu verzichten.

Was tun, um Erkältungen vorzubeugen?

Besser noch als die Symptome zu kurieren, ist es, ihrem Auftreten vorzubeugen. Anders als bei der Grippe ist das bei Erkältungen nicht per Impfung möglich. Dennoch gibt es einige Maßnahmen, die der Virusinfektion der Atemwege entgegenwirken:

- Am besten gegen Erkältungen hilft ein starkes Immunsystem. Das lässt sich durch eine gesunde Lebensweise fördern, also durch eine vernünftige Ernährung und den Verzicht auf Nikotin sowie einen übermäßigen Alkoholkonsum.
- Vor allem ein gutes körperliches Training, also regelmäßiger Ausdauersport, hält den Körper und damit auch das Immunsystem gesund.
- Da Stress unsere Abwehrkraft schwächt, ist es wichtig, Belastungssituationen - vor allem in der Erkältungszeit wie Frühjahr und Herbst - möglichst abzubauen und zudem für ausreichenden Schlaf zu sorgen, wenn man Erkältungen vorbeugen will.
- In den typischen Erkältungszeiten sollte man besonders gut auf die üblichen Hygienemaßnahmen, also etwa häufiges Händewaschen, achten.
- Regelmäßige Nasenspülungen, sogenanntes Nasenduschen, mit Kochsalzlösung wehren vor allem den lästigen Schnupfen ab.
- Auch Kneippchen Güssen wie auch dem regelmäßigen Gang in die Sauna wird ein abhärtender Effekt nachgesagt.
- Es gibt Menschen, die darauf schwören, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin C oder auch von Präparaten, die aus dem Sonnenhut (Echinacea) gewonnen werden, Erkältungen abwehren. Ein solcher Zusammenhang ist bislang aber nicht durch strenge wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen. Ein Versuch kann zumindest wohl nicht schaden, wenn man häufig von Erkältungen betroffen ist.

Links:

- www.wir-gegen-viren.de (Robert-Koch-Institut)
- www.medizinauskunft.de
- www.gesunde-hausmittel.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam