

Erkältungskrankheiten

Es beginnt oft mit einem **Kratzen im Hals**, schon läuft die **Nase**, dazu gesellen sich **Kopf- und Gliederschmerzen**, manchmal auch **Husten** und **Fieber**. Man fühlt sich richtig krank!

Auslöser dieser grippalen Infekt sind fast immer Viren, die die Schleimhäute angreifen. Diese schwellen an und sondern Sekrete ab. Die Viren haben es leichter, wenn die Schleimhäute vorgeschädigt sind, z.B. durch Rauch, trockene und kalte Luft.

Gegen diese Erkältungsviren gibt es **keine Medikamente, die nachweislich den Krankheitsverlauf abkürzen**. Deswegen sind auch **Antibiotika nutzlos**, da diese nicht gegen Viren helfen, sondern nur gegen Bakterien.

Was also kann man bei Erkältungskrankheiten tun?

Meiden Sie körperliche Anstrengungen, nehmen ein warmes Bad und schonen sich und Ihre Schleimhäute: rauchen Sie nicht! Gegen die Austrocknung hilft Anfeuchten der Schleimhäute durch **Inhalationen mit Wasser- oder Kamillendampf**. Bei Fieber oder vermehrtem Schwitzen ist eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** wichtig, beliebte Hausmittel sind heiße Milch mit Honig oder auch Tee mit Zitrone.

Medikamente sind nur erforderlich, um die Beschwerden zu lindern. Es gibt keine Pillen, die die Heilung beschleunigen, das schafft der Körper alleine!

Abzuraten ist von Arzneimitteln mit mehreren Wirkstoffen wie z.B. Wick-Medinait®, Aspirin Complex® und vielen anderen. Wirkungen und Nebenwirkungen sind nur schwer kalkulierbar, lästige Symptome lassen sich besser gezielt mit einzelnen Mitteln behandeln.

Bei **Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen** helfen Schmerzmittel wie **Acetylsalicylsäure (ASS)**, **Paracetamol** oder **Ibuprofen**.

Bei einer **verstopften Nase** helfen abschwellende **Nasentropfen** oder **Nasensprays**. Dadurch werden die Atemwege frei, die Gefahr einer Mittelohrentzündung, Entzündung der Nasennebenhöhlen und der Bronchitis werden dadurch gemindert.

Die beliebten **Halsschmerztabletten** sind wenig nützlich. Die sind oft mit einem Betäubungsmittel versehen, die nur die Oberfläche der Schleimhaut erreicht, obwohl die Entzündung in der Tiefe sitzt. Durch die gute Durchblutung der Schleimhäute wirken sie auch nur sehr kurze Zeit. Von desinfizierenden und antibiotischen Halsschmerztabletten ist abzuraten! Zur Linderung der Beschwerden tragen **Salbei-Bonbons** oder **Eukalyptos-Bonbons** bei. Auch der feucht-warme **Halswickel** lindert oft die Beschwerden.

Husten ist oft ein quälendes Symptom und macht vielen Sorgen. Der Husten ist aber ein Schutzreflex und hat die

Aufgabe, die Atemwege von Schleim und Fremdkörpern zu befreien. Nicht abgehusteter Schleim kann die kleinen Atemwege verschließen und so die Ausbildung einer Lungenentzündung fördern.

Die üblichen Hustenmittel und Hustensäfte wie **Acetylcystein**(ACC® , NAC® u.a) oder **Ambroxol** (Mucosolvan® u.a.) sollen helfen, zähen Schleim zu verflüssigen. Ob sie dies tun, ist eher zweifelhaft, die Krankheitsdauer verkürzen sie nicht. Zum Lösen des Schleim ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr am wichtigsten!

Stellt sich allerdings ein quälender, trockener **Reizhusten** oder ist die Nachtruhe durch den Husten gestört, können **Hustenblocker** erforderlich werden. Diese sind in der Regel rezeptpflichtig

Die oftmals gepriesenen Präparate mit **Vitamin C, Echinacin, Zink** u.a (z.B. **Umckaloabo®**) haben trotz aufwendiger Werbekampagnen in vielen Untersuchungen ihre **Wirksamkeit nicht beweisen** können, es ist eine reine Glaubenssache.

Wann ist ein Arztbesuch ratsam?

Wenn sie **Diabetiker** sind, eine schwere **Herz-Kreislauferkrankung** haben oder an **Asthma** leiden

wenn sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** brauchen

wenn die Beschwerden nach drei Tagen nicht nachlassen

wenn Sie anhaltend Fieber über 38,5 C° haben

wenn sie starke Ohrenscherzen bekommen

Was tut der Arzt ?

Er muss feststellen, ob es sich nur um eine „normale“ Erkältungskrankheit“, den grippalen Infekt handelt oder ob **Komplikationen** eingetreten sind, die eine spezielle Behandlung erforderlich machen.

Dazu werden Rachen, Herz und Lunge untersucht, im Zweifelsfall muss auch eine Röntgenuntersuchung der Lunge oder eine Laboruntersuchung durchgeführt werden.

Zeigen sich dabei Hinweise auf eine bakterielle Infektion, müssen Sie ein **Antibiotikum** einnehmen. Bitte beachten Sie dann die Einnahmeverfahren und beenden sie die Behandlung nicht zu früh!

Ich habe so oft Erkältungen !

Oft besteht die Sorge, eine unerkannte Krankheit oder eine Störung des Immunsystems zu haben, wenn sich mehrmals im Winter Erkältungen einstellen. Vier bis sechs Erkältungen im Jahr können aber durchaus „normal“ sein.