Erkältung

Was ist eine Erkältung?

Eine **Erkältung** (auch **grippaler Infekt** genannt) ist eine **häufige Virusinfektion** der oberen Atemwege. Sie ist meist **harmlos**, kann aber unangenehm sein.

Typisch betroffen sind:

- Nase (Schnupfen)
- Rachen (Halsschmerzen)
- Bronchien (Husten)
- Allgemeinzustand (Abgeschlagenheit, leichtes Fieber)

Was ist der Unterschied zur „echten" Grippe?

Erkältung (grippaler Infekt)	Grippe (Influenza)
Langsamer Beginn	Plötzlicher Beginn
Leichtes Fieber möglich	Hohes Fieber (>39 °C)
Mildere Beschwerden	Stärkere Symptome
Häufiger Verlauf	Seltener, aber schwerer

Ursachen

- **Viren** (z. B. Rhinoviren, Coronaviren, Adenoviren)
- Übertragung meist durch **Tröpfcheninfektion** (z. B. beim Husten, Niesen, Händeschütteln)
- Häufig in der kalten Jahreszeit

Typische Symptome

- Schnupfen, verstopfte oder laufende Nase
- Halsschmerzen, Kratzen im Hals
- Husten (anfangs trocken, später produktiv)
- Heiserkeit
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Leichtes Fieber oder erhöhte Temperatur
- Kopf- und Gliederschmerzen

Wie lange dauert eine Erkältung?

Die typische Dauer beträgt meistens **7–10 Tage** – je nach Person und Verlauf.

Was hilft bei Erkältung? – Ihre Maßnahmen zu Hause

Ruhe und Schonung

- Gönnen Sie sich Schlaf und Erholung
- Keine körperliche Belastung oder Sport

Viel trinken

- Wasser, Tee, Brühe – unterstützt die Schleimhäute
- Empfehlenswert: Salbeitee, Lindenblütentee, Ingwertee

Leichte, vitaminreiche Kost

- Viel Obst und Gemüse
- Hühnersuppe ist ein bewährtes Hausmittel

Inhalieren

- Mit heißem Wasser und Zusätzen (z. B. Kamille, Salz, ätherische Öle)

Wärme tut gut

Medikamente gegen Beschwerden

- Nasenspray (kurzfristig, max. 5–7 Tage)
- Schmerzmittel bei Fieber oder Schmerzen (z. B. Paracetamol, Ibuprofen)
- Lutschtabletten oder Gurgeln mit Kochsalz gegen Halsschmerzen
- Schleimlöser (je nach Phase des Hustens)

Was hilft nicht?

Antibiotika helfen nicht bei Erkältungen, da diese durch **Viren** verursacht werden – Antibiotika wirken nur gegen **Bakterien**. Sie sind nur nötig, wenn sich eine bakterielle Infektion **zusätzlich** entwickelt hat (z. B. bakterielle Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung).

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn:

- Fieber **über 38,5 °C** länger als 3 Tage anhält
- **Atemnot**, starker Husten oder Brustschmerzen auftreten
- **Starke Halsschmerzen** mit Schluckbeschwerden oder eitrigen Belägen bestehen
- Die Symptome **länger als 10 Tage** anhalten oder sich verschlimmern
- **Kleinkinder, ältere Menschen oder chronisch Kranke** betroffen sind

Vorbeugung – so schützen Sie sich und andere

- Regelmäßiges **Händewaschen**
- **Abstand halten** zu Erkrankten

- **Niesen in die Armbeuge** statt in die Hand
- Räume regelmäßig **lüften**
- Immunsystem stärken: ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung
- **Grippeschutzimpfung** jährlich empfohlen (besonders für Risikogruppen)

Fazit

- Eine virale Erkältung ist **unangenehm, aber meist harmlos**
- **Selbstfürsorge und Hausmittel** helfen beim Genesen
- Medikamente lindern die Symptome – heilen aber nicht die Ursache
- Bei Unsicherheit oder schweren Symptomen: **bitte ärztlich abklären**