

Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Trübes Regenwetter, kalter Wind – der Herbst ist da und mit ihm die Schniefnase. Kein Wunder bei dieser Wetterlaune, denn die Kälte schwächt unser Immunsystem und öffnet damit die Türen für Erkältungsviren.



Der Begriff Erkältung ist eigentlich irreführend. Schließlich führt nicht die Kälte zu Husten und Schnupfen. Die Übeltäter sind in der Regel Viren, um genauer zu sein 200 unterschiedliche Viren, die in die oberen Atemwege eindringen und sich dort vermehren. Trotzdem erkälten sich im Winter mehr Menschen als im Sommer. Warum? Das liegt vor allem daran, dass unsere körpereigene Abwehr bei Kälte nicht so gut funktioniert wie bei Wärme. Die Erreger haben im kalten Winter also ein leichtes Spiel. Unser Abwehrsystem arbeitet auf Hochtouren und versucht die Eindringlinge abzuwehren. Ist es zu schwach, beginnt die Erkältung mit einer deutlich erkennbaren Rötung und Schwellung der Schleimhäute in Nase

und Rachen. Schnupfen, Husten und Halsschmerzen machen sich bemerkbar. Jeder Mensch erkrankt etwa zwei- bis dreimal im Jahr an einer Erkältung. Kinder erleiden sogar bis zu 13 Erkältungen pro Jahr. Da sich das kindliche Immunsystem noch im Aufbau befindet, ist die Fähigkeit die Erreger abzuwehren, für die Kleinen deutlich schwieriger.

So stecken Sie sich an

Eine Erkältung ist per Tröpfcheninfektion leicht auf andere Menschen übertragbar. Beim Niesen, Husten und Schnupfen, sogar beim Sprechen werden kleinste Viruspartikel in die Luft freigesetzt, die z. B. an Händen und Gegenständen hängen bleiben. Selbst auf Essbesteck und Taschentüchern sind die Erreger noch etwa zwei Stunden lang aktiv. Die Anste-

ckungsgefahr ist zwei bis vier Tage nach Ausbruch der Krankheit am größten.

Schützen Sie sich und Ihre Umgebung vor Erkältungsviren! Damit Sie selbst nicht als „Virenschleuder“ wirken, verwenden Sie Einmaltaschentücher und waschen Sie sich öfter die Hände. Wenn Sie gerade keine Möglichkeit haben Ihre Hände zu waschen, ist eine alkoholische Händedesinfektion eine gute Alternative. Entsprechende Mittel sind in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich.

Achtung bei schwacher Immunabwehr

Erkältungsinfekte verlaufen meist unkompliziert und heilen in rund einer Woche wieder ab. Wird das Immunsystem jedoch stark beansprucht, besteht die Gefahr, dass sich die Viren zunehmend ausberei-



Foto: © mschuckart / Fotolia.com

ten und auch Bakterien die geschädigte Schleimhaut besiedeln. Ärzte sprechen dann von einer Superinfektion der oberen oder unteren Luftwege. Diese kann sich als Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Mittelohrentzündung und in seltenen Fällen sogar in Form einer Herzmuskel- oder Lungenentzündung äußern. Abwehrgeschwächte Menschen sind besonders gefährdet. Auch Sportler haben ein erhöhtes Risiko an einer Herzmuskelentzündung zu erkranken, wenn sie mit einem Herz und Kreislauf belastenden Training nicht abwarten, bis der Infekt vollständig auskuriert ist.

Erkältung oder Grippe?

Eine Erkältung bzw. ein grippaler Infekt darf nicht mit der „echten Grippe“ verwechselt werden. Hinter einem harmlosen Atemwegsinfekt und einer echten Grippe (Influenza) stecken unterschiedliche Erreger – die echte Grippe wird durch Influenzaviren verursacht. Die Symptome ähneln denen einer Erkältung, sind aber viel stärker ausgeprägt und treten ganz plötzlich auf (siehe Tabelle). Eine Erkältung beginnt

dagegen schleichend mit Halsschmerzen. Kurz danach treten Schnupfen und Husten auf. Wichtig zu wissen: Die echte Grippe gehört in die Hand eines Arztes.

Erkältung behandeln

Der Volksmund sagt: „Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage.“ Noch schneller kann's gehen, wenn man sich schon bei den ersten Anzeichen eines Infekts zu helfen weiß. Dabei muss nicht immer gleich die Chemiekeule zum Einsatz kommen, denn gegen Erkältungsbeschwerden ist so manches Kraut gewachsen.

Eine Alternative zur Schulmedizin sind pflanzliche Präparate. Empfohlen werden Nasentropfen mit isotonischer Kochsalzlösung und das Einatmen ätherischer Öle wie Eukalyptus, Pfefferminz, Thymian oder Menthol: Ätherische Öle wirken haut- und schleimhautreizend und werden deshalb nur stark verdünnt angewendet. Einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und wiederholt tief ein- und ausatmen. Achtung: Bei Allergikern, die z. B. auf Eukalyptus empfindlich reagieren, können Unver-

träglichkeiten bis hin zu Asthmaanfällen auftreten. Körperliche Anstrengung und besonders Sport während der Erkältungsphase belasten Körper und Kreislauf. Kurieren Sie die Erkältung bei Ruhe und Wärme aus. Auch Zigaretten sind tabu: Bei einer Erkältung sollten Sie weder selbst rauchen noch Zigarettenrauch ausgesetzt sein. Atemwegsinfekte dauern bei Rauchern und Passivrauchern deutlich länger.

Wirkungsvoll ist die Inhalation mit Kochsalzlösung. Sie verflüssigen das Nasensekret und verbessern so den Abtransport des Schleims. Auch über eine gefäßverengende und somit abschwellende Wirkung wird berichtet. Wasserdampfinhalationen (20 Minuten bei 43°C Wassertemperatur) oder ein Kamillenkopfdampfbad führen zu einer deutlichen Linderung der Symptome. Außerdem hemmt das

»» ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

	Grippe (Influenza)	Erkältung
Beginn der Erkrankung	plötzliche Symptome, die sich schnell verschlechtern	Beschwerden beginnen schleichend
Fieber	häufig hohes Fieber bis 41 °C, Frösteln, Schüttelfrost, Schweißausbruch	selten, geringe Temperaturerhöhung
Muskelschmerzen	starke Muskel- und Gelenkschmerzen	keine
Husten	trocken, oft schwer und schmerzhaft	geringer Hustenreiz
Kopfschmerzen	stark, bohrend	leichte dumpfe Schmerzen
Müdigkeit, Abgeschlagenheit	starkes Krankheitsgefühl und Erschöpfung, die bis zu 2–3 Wochen anhalten	leichtes Krankheitsgefühl
Halsschmerzen	stark, mit Schluckbeschwerden	leichtes Kratzen im Hals
Schnupfen	manchmal	häufig Niesen, verstopfte und/oder laufende Nase

TEEAUGUSS BEI TROCKENEM REIZHUSTEN

Spitzwegerichkraut: 20 g

Malvenblüten: 20 g

Wollblumenblüten: 20 g

Aufguss: Kräuter in eine Teekanne geben und mit heißem Wasser aufgießen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Foto: LianeM / Fotolia.com



Dampfbad die Virusvermehrung um mehr als 90 Prozent. Die Nasenspülung mit Kochsalz oder Zitronensaft kann ebenfalls die Beschwerden lindern. Von Nasenspülungen mit Leitungswasser und selbst hergestellten Lösungen sollten Sie sich allerdings fern halten. Die richtige Zusammensetzung der Salzlösung ist entscheidend für den Erfolg der Spülung. Feuchte Tücher, die in der Wohnung hängen, halten auch die Atemluft und damit die Schleimhäute feucht. Dies ist besonders bei trockener Heizungsluft, z. B. in Büroräumen, zu empfehlen. Ausreichend Flüssigkeit (2 Liter/Tag) in Form von Lindenblüten-, Holunder oder Thymiantee verflüssigen das Nasensekret und haben eine heilende Wirkung. Auch das Abhusten fällt leichter.

Husten lindern

Je nachdem, ob ein trockener Husten ohne Auswurf oder ein produktiver Husten (Husten mit Auswurf) vorliegt, kommen hustenstillende oder schleimlösende Medikamente zum Einsatz. Hustenstiller (Antitussiva) sind Präparate, die einen quälenden

trockenen Reizhusten unterdrücken. Sie sollten für maximal 14 Tage eingenommen werden. Bei produktivem Husten dürfen Antitussiva jedoch nicht angewendet werden.

Schleimlöser (Expektoranzien) unterstützen bei produktivem Husten den Selbstreinigungsmechanismus. Sie vermindern den Rückstau von zähflüssigem Sekret und verbessern den Abtransport. Ob schleimlösende Medikamente tatsächlich besser wirken als eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr, konnte bislang in keiner Studie bestätigt werden.

Neben den chemischen Hustenstillern lindern auch pflanzliche Präparate den trockenen Husten. Sogenannte Schleimdrogen bilden eine schützende Schicht

auf der Rachenschleimhaut. Bewährte Schleimdrogen sind Eibischblätter/-wurzeln, Isländisch Moos, Malvenblätter/-blüten und Wollblume. Die Schleimdrogen sind in Form von Gurgellösungen, Pastillen, Lutschbonbons und Teeaufgüsse erhältlich. Schleimlöser gibt es auch in Form ätherischer Öle oder pflanzlicher Tees. Sie besitzen eine antibakterielle und antivirale Wirkung und stimulieren die Sekretion der Bronchialdrüsen. Wirksame Öle sind z. B. Eukalyptusöl, Pfefferminzöl, Cineol und Thymianöl. Die Öle werden schnell von der Haut und den Schleimhäuten aufgenommen und sind daher zur äußerlichen Anwendung als Salbe, Creme, Badeszusatz oder zur Inhalation geeignet. Außerdem werden die Naturwirkstoffe in Form von Bronchialtees angeboten.

Asthmatiker und Allergiker sollten sich vor der Anwendung ätherischer Öle von einem Arzt oder Apotheker beraten lassen.

Richtig Naseputzen

Beim Naseputzen sollte immer ein Nasenloch zugehalten werden. Durch das andere können Sie die Atemluft ausblasen. Sind beide Nasenlöcher geöffnet, entsteht bei „schnäuzen“ ein Überdruck und das Nasensekret wird nach oben in die Stirnhöhlen gedrückt. Die Folge ist häufig eine Nasennebenhöhlenentzündung. >| VH



Foto: © Noam / Fotolia.com

ERKÄLTUNGSMYTHEN – WAS STIMMT WIRKLICH?

Über die Erkältung kursieren viele Gerüchte und Halbwahrheiten. Was stimmt nun wirklich?

MYTHOS 1: Antibiotika helfen bei Schnupfen

Stimmt in der Regel nicht. Der Schnupfen wird überwiegend durch Viren verursacht und nicht durch Bakterien. Da Antibiotika gegen Viren unwirksam sind, können sie bei einer Erkältung meist nichts ausrichten. Trotzdem werden sie bei einer Nasennebenhöhlenentzündung häufig auf Verdacht verordnet – ohne den gewünschten Effekt.

MYTHOS 2: Taschentücher sind ansteckend

Stimmt! An dem eigenen benutzten Taschentuch kann man sich jedoch nicht erneut anstecken. Denn der Körper ist rund sechs Wochen gegen den Virustyp der aktuellen Erkältung immun. Andere Personen können sich jedoch durchaus an fremden Taschentüchern infizieren.

MYTHOS 3: Honig lindert die Beschwerden

Heiße Getränke mit Honig sind ein bekanntes und beliebtes Hausmittel bei Erkältungen. Sie lindern einen gereizten Hals, in dem der Honig sich wie ein Film auf die Rachenschleimhaut legt. Um aber von den Enzymen im Honig profitieren zu können, sollte er erst in den Tee gerührt werden, wenn dieser auf Trinktemperatur abgekühlt sind.

MYTHOS 4: Nase hochziehen ist ungesund

Ob das Nasensekret hochgezogen oder in ein Taschentuch geschnäuzt wird, macht aus gesundheitlicher Sicht keinen Unterschied. Ungesund ist, wenn Sie zu kräftig schnäuzen: Das führt zu einem enormen Druckaufbau im Nasen-Rachen-Raum, der häufig zehnmal so stark ist wie das Niesen. Das Naseputzen drückt das Sekret so auch in die Nasennebenhöhlen. Die Viren können sich dort verbreiten und eine Entzündung auslösen.

MYTHOS 5: Vitamin C beugt vor

Stimmt nicht! Vitamin C ist für ein starkes Immunsystem wichtig. Ist die Zufuhr zu niedrig, kann dies zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Dennoch haben Studien keinen vorbeugenden Effekt von Vitamin-C-Präparate nachweisen können. Eine ausgewogene Ernährung mit vitaminreichem Obst und Gemüse reicht aus. Überschüssiges Vitamin C scheidet der Körper ohnehin ungenutzt aus.

MYTHOS 6: Sauna fördert den Heilprozess

Die Erkältung in der Sauna ausschwitzen? Nein. Regelmäßige Saunagänge stärken zwar das Immunsystem. Sind Schnupfen und Husten jedoch bereits ausgebrochen, wird die Abwehr durch Hitze und kaltes Duschen zusätzlich geschwächt. Der Körper ist dann stark belastet. Wohltuende Wärme spendet ein kurzes Erkältungsbad. Bei erhöhter Temperatur oder Fieber ist aber von einem heißen Bad unbedingt abzuraten.

MYTHOS 7: Sport schadet bei Erkältung

Stimmt. Sport kann den erkrankten Körper zusätzlich schwächen und es drohen ernsthafte Folgeerkrankungen wie eine Bronchitis, Lungen- oder Herzmuskelentzündungen. Kurieren Sie Ihre Erkältung vollständig aus, bevor Sie aktiv werden. Bei einer Erkältung werden Spaziergänge und leichte Bewegung an der frischen Luft empfohlen.

MYTHOS 8: Hand vor die Nase beim Niesen schützt vor Ansteckung

Beim Niesen oder Husten die Hand vor Nase und Mund zu halten ist gut gemeint, schützt aber nicht vor Ansteckung. Die Viren bleiben an Ihren Händen kleben. Berühren Sie nun Gegenstände oder Personen, verbreiten sich die Krankheitserreger weiter. Husten oder niesen Sie lieber in ein Taschentuch oder in den Ärmel oder wenden Sie sich von anderen Personen ab.

MYTHOS 9: Heißes Bier lindert Symptome

Wer diesen Ratschlag befolgt, beansprucht seinen Körper zusätzlich. Der Grund: Alkohol erweitert die Blutgefäße, Erreger können sich schneller ausbreiten. Außerdem schwächt Alkohol das Immunsystem. Dennoch ist es wichtig ausreichend zu trinken. Denn die Immunzellen der Nasenschleimhaut kann besser arbeiten, wenn die Schleimhäute feucht sind.



Foto: © market/istockphoto.com