

Erkältung – wie vorbeugen?

Infektion verhindern und Abwehrkräfte stärken

Eine Woche oder sieben Tage?

»Erkältungen dauern ohne Medikamente sieben Tage, mit Medikamenten nur eine Woche.« An diesem Spruch scheint etwas dran zu sein. Erkältungen ärgern die Menschheit schon lange, gehören aber nicht zu den schweren Erkrankungen. Sie verlaufen meist harmlos über eine Woche, kommen »von selbst« und verschwinden »von selbst«. In der Regel sind bei einfachem Verlauf Medikamente nicht notwendig.

Wichtig ist, dass Sie sich erst gar nicht anstecken oder andere Menschen nicht anstecken, wenn Sie selber erkrankt sind. Hier sind schon einfache Maßnahmen wirkungsvoll.

Kleine Quälgeister

Hauptkrankheitserreger stellen Viren und Bakterien dar. Erkältungen verursachen häufig Viren, die sich jedoch grundsätzlich von den Grippeviren unterscheiden. Lernen Sie die »kleinen Quälgeister« zuerst etwas näher kennen.

Viren

Viren sind keine Lebewesen, sondern Parasiten. Sie beinhalten in ihrem Inneren das Programm zur Vermehrung und Ausbreitung, besitzen allerdings keinen eigenen Stoffwechsel, sondern nutzen den ihrer sogenannten Wirtszelle. Viren befallen Pflanzen, Pilze, Tiere, Menschen und sogar Bakterien. Sie bringen ihr Erbgut in die Wirtszelle, wo es sich verviel-

fältigt und neue Viren entwickelt. Hierbei wird die Wirtszelle beschädigt oder zerstört.

Die Zellen unserer Schleimhäute sind diesen Virusangriffen besonders häufig ausgesetzt, da sie nicht über schützende Schichten verfügen. Gegen eine durch Viren bedingte Infektion helfen übrigens auch keine Antibiotika!

Bakterien

Bakterien bestehen aus einer einzigen Zelle, sie stellen Mikroorganismen dar. Im Unterschied zu Viren können sie sich selbst vermehren: Sie teilen sich und wachsen zu eigenständigen Zellen heran. Bakterien leben überall in unserem Körper, beispielsweise im Darm, wo sie für die Verdauung notwendig sind. Solche nützlichen Bakterien können aber auch zu Krankheitserregern mutieren: entweder, wenn sie am falschen Ort sind, wie Darmbakterien in der Harnblase, oder wenn eine Bakterienart überhandnimmt.

Infektion

Infektion heißt »Ansteckung«. Man versteht hierunter das aktive oder passive Eindringen eines Krankheitserregers in einen »Wirtsorganismus«, also im Fall der Erkältung dringt ein Erreger in unseren Körper ein.

Erkältungen sind Infektionen der oberen Atemwege. Die ersten Beschwerden äußern sich oft durch ein Kratzen im Hals

oder Halsschmerzen. Dann können Symptome wie verstopfte oder laufende Nase dazu kommen, Niesen, Husten und Kopfschmerzen auftreten. Auch leichtes Fieber und Abgeschlagenheit gehören noch zur ganz normalen Erkältung.

Wenn die Beschwerden nach etwa einer Woche nicht abklingen, kann die Ursache darin liegen, dass sich zusätzlich zur viralen Infektion noch eine bakterielle entwickelt hat. Ein gelblich oder grünlich verfärbter Schleim würde darauf hindeuten. In diesem Fall kann der Einsatz von Antibiotika durch Ihren Arzt helfen.

Vor allem Kinder erkranken häufig an einer Erkältung: sechs bis zehn pro Jahr sind durchaus normal. Die Kleinen stecken sich oft im Hort oder Kindergarten an; Erwachsene hingegen erkälten sich meist im Winter und durchschnittlich zwei- bis viermal pro Jahr.

Impfung?

Erkältungsviren verändern sich sehr schnell, weshalb eine Erkrankung nicht vor der nächsten Ansteckung schützt und es keine Medikamente oder Impfung gibt.

Unterschied zur Grippe

Typisch für die Grippe ist der plötzliche Beginn mit hohem Fieber, Schüttelfrost und Gliederschmerzen. Die Beschwerden fallen wesentlich stärker aus als bei einer Erkältung.

Vorbeugung durch Hygiene

Durch alle Gegenstände, die mit Mund oder Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommen, können die Viren verbreitet werden: Tassen, Hände, gebrauchte Taschentücher. Beim Niesen oder Husten entsteht ein Sprühnebel aus virushaltigen Tropfen, die sich wiederum an Gegenständen ablagern. Wenn Sie diesen Gegenstand berühren und Sie sich mit Ihren Händen an Mund oder Nase fassen, stecken Sie sich leicht an.

Es ist also gut, darauf zu achten, die Hände von Ihrem Gesicht fernzuhalten. Studien lassen den Schluss zu, dass die Ausbreitung von Atemwegsinfektionen stark reduziert würde, wenn sich die Menschen mehr als zehnmal am Tag die Hände mit einfacher Seife waschen würden.

Wenn Erkältungszeit ist oder in Ihrer Umgebung oder in Ihrer Familie jemand erkältet ist, können Sie das Risiko selbst zu erkranken bzw. die Erkrankung eindämmen durch folgende einfache Maßnahmen:

- Waschen Sie häufig Ihre Hände. Es reichen Wasser und Seife. Es muss kein spezielles antibakterielles Mittel sein.
- Versuchen Sie Ihre Hände allgemein vom Gesicht fernzuhalten, vor allem nachdem Sie einen vielleicht virusbelasteten Gegenstand angefasst haben.
- Trinken Sie nicht aus Gefäßen, die andere bereits benutzt haben.
- Wenn Sie niesen oder husten, halten Sie sich ein Papiertaschentuch vor Nase und Mund.
- Werfen Sie gebrauchte Papiertaschentücher sorgfältig weg. Waschen Sie danach Ihre Hände.

- Vermeiden Sie es in Hauptansteckungszeiten, Menschen die Hand zu geben oder zu küssen.

Schützt Vitamin C sicher?

Viel Vitamin C zu sich nehmen beugt vor? Mit vielem Trinken kann man Dauer und Schwere der Erkältung mindern? Antibiotika versprechen immer sichere Heilung? In allen drei Fällen heißt die Antwort: nein.

Der vorbeugende Effekt einer Vitamin C-Einnahme wurde bisher stark überschätzt. Neue Studien zeigen: Auch die tägliche Einnahme schützt in den meisten Fällen nicht. Sie erkranken nicht seltener und die Erkrankungsdauer ist nicht geringer. Es könnte allerdings sein, dass – wenn Sie extremen Beanspruchungen und / oder Kälte ausgesetzt sind – Ihnen hochdosiertes Vitamin C hilft. Normalerweise nehmen Sie genug Vitamin C über die normale Nahrung auf und brauchen dies nicht zusätzlich.

Trinken Sie so viel, wie Ihnen angenehm ist. Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass man mit viel Trinken schneller gesund wird.

Erkältungen und Halsentzündungen werden oft durch Viren hervorgerufen.

Antibiotika aber helfen nur gegen Bakterien. Im Verlauf einer Erkältung kann es allerdings manchmal zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen. Trotzdem helfen Antibiotika nur in einem von zehn Fällen, die Erkrankung schneller zu überwinden. Aber ungefähr bei jedem Zehnten kommt es zu Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit und Hautausschlag.

Bewegung für die Killerzellen

Unser Abwehrsystem besitzt »Killerzellen«, die Eindringlinge unschädlich machen können. Studien beweisen: Richtig dosierter Sport führt zu einer höheren Konzentration dieser Zellen. Auch die Qualität der Killerzellen, die Viren und sogar Krebszellen abwehren, wird durch Ausdauertraining verbessert. Allerdings kommt es auf das richtige Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung an!

Frank Aschoff

Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos:

Zum Thema Atemwegsinfektion und »echte« Grippe
www.gesundheitsinformation.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: