ERKÄLTUNGS-TIPPS:
Wissenswertes rund um die Erkältung

HNOnet NRW eG

... wir tun was!

POHL BOSKAMP

Inhaltsverzeichnis

I.	Vorwort	4
II.	Erkältung: Ursachen und Symptome	6
III.	Viren vs. Bakterien: Wo ist der Unterschied?	8
IV.	Wann ist ein Arztbesuch ratsam?	10
V.	Behandlung einer Erkältung (inkl. Hausmittel & Rezepte)	12
VI.	10 Tipps bei einer Erkältung	22

Vorwort

Die Erkältungssaison ist auf dem Vormarsch. Durch nasskalte Temperaturen ist unser Immunsystem stärker belastet und damit anfälliger für eine Erkältung.

Was aber hilft wirklich, um schnell wieder gesund zu werden und wann sollte man zum Arzt?

Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Erkältung, finden Sie in diesem Ratgeber. Dazu versorgen wir Sie mit den besten Hausmitteln und Rezepten zum selber machen und schnell gesund werden.

Alles Gute für Ihre Gesundheit
wünscht Ihnen das Team von Pohl-Boskamp

Erkältung Ursachen und Symptome

Im Herbst und Frühjahr sind wir vielen Temperaturschwankungen ausgesetzt, die unsere Abwehrkräfte auf die Probe stellen. Jacke an, Jacke aus und eigentlich haben wir besonders während der Übergangszeit immer die falsche Kleidung an. Diese Überforderung spüren auch unsere Abwehrkräfte. Die Folge sind leichte Verkühlungen oder verschwitzte Kleidung, die uns beim leichtesten Windstoß auskühlen lässt. Die laufende Nase, der kratzige Hals – dies sind die ersten Vorboten einer Erkältung und beweisen: „Mich hat‘s erwischt.“

Wenn uns die Kraft verlässt

Während wir husten und schniefen, kämpft der Organismus gegen den grippalen Infekt und zieht dafür alle Kraft aus unserem Körper. Schleim setzt sich in den Atemwegen fest und die Nase ist dicht. Die folgende Woche verbringen wir mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit in jeder möglichen Kombination. Kopfweh und Abgeschlagenheit folgen.

Viren vs. Bakterien: Wo ist der Unterschied?

Eine Erkältung fängt sich jeder erwachsene Mensch im Durchschnitt ein bis zweimal im Jahr ein. In der Regel will man nur eins: Möglichst schnell wieder gesund werden. Da 90 Prozent der Erkältungen durch Viren verursacht werden, hilft die Einnahme eines Antibiotikums in den meisten Fällen nicht.

Vielen Menschen ist nicht klar, warum Antibiotika nur gegen Bakterien und nicht gegen Viren helfen, denn bei beiden handelt es sich um Krankheitserreger.

Viren verfügen über keinen eigenen Stoffwechsel und sind bei der Vermehrung auf lebende Wirtszellen wie beispielsweise Menschen oder Tiere angewiesen.

Bakterien sind im Gegensatz zu Viren **Lebewesen.** Ein Antibiotikum dringt zum Beispiel in die Zellwand des Bakteriums ein und stört den Stoffwechsel.

Wo kein Stoffwechsel existiert, können Antibiotika nichts ausrichten!

Im Gegenteil: Wer zu häufig Antibiotika einnimmt, zum Beispiel um bei Atemwegsinfekten einer bakteriellen Zweitinfektion vorzubeugen, riskiert sogar unerwünschte Wirkstoff-Resistenzen oder Nebenwirkungen wie Durchfall.

Statt Antibiotika: Mit ätherischen Ölen gegen die Erkältung vorgehen

Wer unter einer virusbedingten Atemwegsinfektion leidet (Erkältung), kann statt Antibiotika pflanzliche Präparate nutzen, um die Symptome zu lindern. Eine Kombination aus ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Süßorange, Myrte und Zitrone ist ein zuverlässiger Helfer bei Entzündungen der oberen und unteren Atemwegen.
Die Substanzen wirken **schleimlösend** und verbessern die **natürliche Schutz- und Reinigungsfunktion** der Schleimhäute bereits nach wenigen Tagen[1]. Zusätzlich kann man bei einer Erkältung auf bewährte Hausmittel zurückgreifen, wie beispielsweise Dampfinhalationen mit ätherischen Ölen.

1 Modifiziert nach Federspil et al., Laryngo-Rhino-Otol. (1997) 76:23-27.

Wann ist ein Arztbesuch ratsam?

Eine Erkältung dauert unter normalen Umständen eine Woche. Die oberen und unteren Atemwege sind entzündet, man fühlt sich schlapp und kraftlos. Währenddessen regieren die bekannten Beschwerden, wie zum Beispiel Halsschmerzen, Husten, eine laufende Nase und leichte Gliederschmerzen. Meistens sorgen unsere körpereigenen Abwehrkräfte dafür, dass die Infektion nach einer Woche eingedämmt ist. Spätestens nach zwei Wochen ist man wieder fit für den Alltag.

Keine Besserung in Sicht

Tritt auch nach einer Woche keine Besserung der Symptome ein oder kommt hohes Fieber über 38,5 Grad zu den Beschwerden hinzu, sollten Sie zum Arzt gehen. Andernfalls drohen Erkrankungen, wie zum Beispiel chronische Entzündungen der Bronchien, der oberen Atemwege oder der Nasennebenhöhlen. Schlimmstenfalls kommt es zu einer Lungenentzündung, die lange behandelt und auskuriert werden muss.

Zusammengefasst:

- Nach circa ein bis zwei Wochen ist eine Erkältung im Normalfall überwunden.
- Bleiben die Symptome länger bestehen und/oder kommt Fieber hinzu? Dann sollten Sie zum Arzt!
- Bei Kindern und älteren Menschen mit Erkältung ist ein Arztbesuch allgemein ratsam.

Behandlung einer Erkältung

Husten, Schnupfen & Co.: Wie Sie eine Erkältung schnell loswerden

Husten, Bronchitis und entzündete Nebenhöhlen (Sinusitis) bekämpfen Sie am besten mit einem **schleimlösenden Mittel,** das die Sekrete verflüssigt und das Abhusten fördert. Ideal um die Erkältung schnell loszuwerden, ist ein pflanzlicher Schleimlöser, der gleichzeitig die oberen und unteren Atemwege befreit sowie direkt auf die entzündeten Schleimhäute wirkt. Die Kombination ätherischer Öle im rein pflanzlichen Wirkstoff ELOM-080 ist bei Erkältungen bewährt, wird oral eingenommen und gelangt über den Dünndarm direkt ins Blut. Es befreit die Atemwege spürbar und beschleunigt den Selbstreinigungsmechanismus der Schleimhäute.

Was bei Erkältungen sonst noch gut tut

Gönnen Sie sich **Ruhe und Erholung:** Der Körper ist während einer Erkältung vor allem damit beschäftigt, die Krankheitserreger zu bekämpfen. Dazu braucht er genügend Energie. Deshalb sollten Sie für Entspannung, ausreichend Schlaf und wenig Stress sorgen. Körperliche Belastungen und Sport sollten während einer Erkältung vermieden werden.

Halten Sie sich warm! Tragen Sie bei Halsschmerzen ein Tuch oder einen Schal um den Hals, um ihn zu wärmen. Kalte Füße können mit einer Wärmflasche aufgewärmt werden (Vorsicht: nicht bei Fieber). Sind die Füße kalt, führt das zu einer schlechteren Durchblutung des ganzen Körpers, vor allem auch in den Schleimhäuten der Atemwege. So haben Erkältungsviren es leichter, sich weiter auszubreiten.

Schnupfen und Fieber während der Schwangerschaft

Während einer Schwangerschaft sind viele Frauen häufiger erkältet als zuvor. Nicht nur Husten und Schnupfen belasten die Patientinnen, sondern vor allem die Sorge um das ungeborene Kind. Kommt hohes Fieber hinzu, ist besondere Vorsicht geboten. Schwangeren stellt sich die Frage, mit welchen Mitteln sie gegen den Infekt vorgehen dürfen, ohne dem Fötus zu schaden.

- Das ungeborene Kind wird für gewöhnlich nicht beeinträchtigt.
- Viele Wirkstoffe zur Behandlung sind in der Schwangerschaft tabu.
- Hausmittel und pflanzliche Mittel sind möglich.
- Medikamente dürfen Schwangere nur in Rücksprache mit ihrem Arzt einnehmen.

Empfehlungen des Facharztes bei grippalen Infekten

Wirksame Medikamente zur Behandlung von grippalen Infekten während Schwangerschaft und Stillzeit sind Phytopräparate (= pflanzliche Medikamente), die nachweisbar kein Risiko für die Patientinnen während der Schwangerschaft darstellen und nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden dürfen.

Hausmittel gegen Erkältung: Natürliche Helfer bei Husten und Schnupfen

Das passende Präparat ist nicht gleich zur Hand? Macht nichts. Um die ersten Beschwerden zu lindern und die Zeit bis zum Apothekenbesuch zu überbrücken, gibt es bewährte Hausmittel gegen Erkältung. Hier finden Sie einige Vorschläge.

Viel trinken: Wichtiges Hausmittel bei Erkältung
Um die gereizten Schleimhäute bei einer Erkältung zu beruhigen, ist Trinken das wichtigste Hausmittel. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hat mehrere **positive Effekte:**

- Der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen (zum Beispiel bei Fieber) wird ausgeglichen.
- Die Schleimhäute in den Atemwegen werden befeuchtet.
- Festsitzendes Sekret – beispielsweise in Nase und Nasennebenhöhlen – kann verflüssigt werden.

Am besten eignen sich heiße Getränke:
Kräutertees, die den Körper wärmen und die Durchblutung fördern. So kann Salbei Halsschmerzen und Heiserkeit lindern und Thymian beim Abhusten helfen. Bei einer Erkältung mit Fieber ist Holunderblütentee beliebt, denn er soll schweißtreibend und schleimlösend wirken.

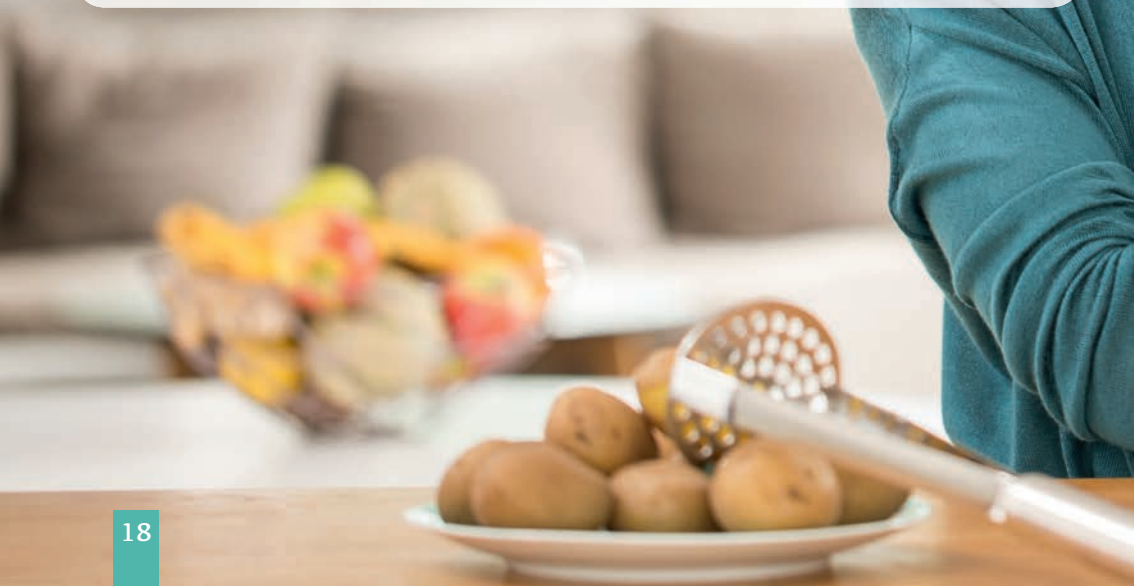
Anleitung für einen Holunderblütentee: Geben Sie zwei Teelöffel Holunderblüten in einen Viertelliter kochendes Wasser und lassen Sie die Mischung für zehn Minuten ziehen. Anschließend trinken Sie den abgeseihten Tee, während er noch warm ist.

Gut gewickelte Hausmittel: Wickel und Umschläge bei Erkältung

Ob warm oder kalt – Wickel und Umschläge sind nützliche Hausmittel gegen Fieber und Schmerzen bei grippalen Infekten (Erkältungen). Vor allem Wadenwickel werden oft verwendet, um Fieber bei einem Infekt schonend zu senken.

Anleitung für Wadenwickel: Richtig gewickelt bestehen Wadenwickel aus zwei Lagen, im Idealfall aus Leinen und Baumwolle. Dabei werden die Leinen zuerst in handwarmem Wasser getränkt und um die Waden gewickelt. Anschließend wird der Wickel mit dem Baumwolltuch abgedeckt, um die kühle Nässe am Körper zu halten.

Kühle **Halsumschläge** hingegen helfen bei Halsschmerzen, indem sie die Körperwärme aufnehmen.



Anleitung für Quarkwickel zur Kühlung: Der zimmerwarme Quark wird direkt auf ein Tuch aufgetragen und um den Hals gelegt. Quark wird eine Wirkung gegen Entzündungen und Schmerzen nachgesagt.
Wer lieber mit **warmen Umschlägen** gegen die Erkältung vorgeht, kann zwei bis drei heiße Kartoffeln auf einem Leinentuch zerdrücken, diese in einen Schal wickeln und 15 Minuten um den Hals legen. Da Kartoffeln in fast jedem Haushalt zu finden sind, eignen sie sich perfekt als Hausmittel gegen Halsschmerzen bei einer Erkältung. Sie sind ideale Wärmeleiter und wärmen lange nach.

Essen Sie sich gesund: Leckere Hausmittel bei Erkältung

Chili gegen Schnupfen

Eine feurige Speise mit Chili heizt dem fröstelnden Körper von innen ein. Darüber hinaus fördert das scharfe Gewürz die Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen – unser Immunsystem wehrt dadurch Krankheitserreger besser ab. Chili hat zudem einen schleimlösenden Effekt; das macht die verstopfte Schnupfennase wieder frei und begünstigt so den Heilungsprozess.

Hühnersuppe als Hausmittel gegen Erkältung

Ein Teller heiße Hühnersuppe gilt als Klassiker unter den Hausmitteln bei Erkältungen. Und das hat seinen Grund: Der enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend und sorgt für ein Abschwellen der Schleimhäute. Nicht zuletzt ist Hühnersuppe ein wertvoller Flüssigkeitslieferant während eines grippalen Infekts. Die beliebte Suppe liefert außerdem die gesundheitsfördernden Vitamine A und E.

Rezept für eine einfache Hühnersuppe:

- 1 küchenfertiges Suppenhuhn
- 1 bis 2 Bund Suppengemüse
- Salz und Pfeffer
- Nudeln nach Bedarf

Zubereitung: Lassen Sie das Suppenhuhn in einem Topf mit Wasser je nach Größe ein bis zwei Stunden köcheln. Anschließend nehmen Sie es aus dem Wasser und lösen das Fleisch in mundgerechten Stücken ab. Das Suppengemüse geben Sie in die restliche Brühe und lassen dieses circa 30 Minuten köcheln. Anschließend geben Sie das Hühnerfleisch wieder dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig.

Husten und Schnupfen war gestern – 10 Tipps bei Erkältung

1. Erkältungsbad

Bahnt sich eine Erkältung an, ist ein wärmendes Erkältungsbad ein guter Tipp. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein (maximal 39 Grad, 20 Minuten Badedauer) und kann mit ätherischen Ölen wie Eukalyptusöl, Fichtennadelöl oder Thymianöl angereichert werden.

2. Ruhe und Erholung

Der Körper ist während einer Erkältung vor allem damit beschäftigt, die Krankheitserreger wieder los zu werden. Dazu braucht er genügend Energie. Deshalb ist es ein guter Erkältungstipp, für Entspannung, ausreichend Schlaf und wenig Stress zu sorgen. Körperliche Belastungen und Sport sollten während einer Erkältung vermieden werden.

3. Gurgeln

Meist beginnt eine Erkältung mit einem Kratzen im Hals, Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden. Gegen diese unangenehmen Erkältungsbeschwerden hilft Gurgeln mit Salzwasser (1/2 Teelöffel auf 1 Glas warmes Wasser) oder Salbeitee.

4. Viel trinken

Besonders wohltuend sind wärmende Kräutertees wie Lindenblütentee, Kamillentee, Thymiantee oder Holunderblütentee. Sie

liefern nicht nur Flüssigkeit, sondern wirken unter anderem beruhigend, entzündungshemmend und wärmend. Außerdem wird der Schleim in Nase, Nebenhöhlen und Bronchien von innen verflüssigt. So fällt das Naseputzen und Abhusten leichter.

5. Frische Luft

Bei Erkältung ebenfalls ein sinnvoller Tipp: Lüften Sie regelmäßig Ihre Wohnräume, um verbrauchte und virenhaltige Luft gegen frische auszutauschen. Durchzug, wenn Sie oder der Erkrankte im Raum sind, sollte jedoch vermieden werden.

6. Gesund essen

Essen Sie während einer Erkältung und am besten auch sonst möglichst ausgewogen. Der Körper benötigt Mineralstoffe und Vitamine, um gesund zu werden und zu bleiben. Frisches Obst und Gemüse gehören auf den täglichen Speiseplan. Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sollten während eines Infektes tabu sein.

7. Hausmittel

Hausmittel sind nach wie vor ein gutes Mittel, um die Erkältung zu lindern und schnell wieder auf die Beine zu kommen. Kartoffelwickel und Hühnersuppe sind nur einige Beispiele, die bei der Genesung unterstützend helfen.

8. Inhalieren

Der eingeatmete Wasserdampf befeuchtet die Atemwege und verflüssigt zähen Schleim. Kräuterzusätze wie Pfefferminze oder Kamille wirken beruhigend und antientzündlich. Für eine Dampf-Inhalation benötigt man eine Schüssel mit heißem Wasser. Der Kopf wird nicht zu dicht über die Schüssel gebeugt und mit einem Handtuch abgedeckt. Atmen Sie tief und ruhig. Versuchen Sie dabei, abwechselnd sowohl durch den Mund, als auch durch die Nase zu atmen.

9. Nase richtig putzen

Schnupfnasen sollten darauf achten, sich nicht zu heftig die Nase zu putzen. Sonst können die krankmachenden Erreger in die Nasennebenhöhlen gelangen und dort eine Entzündung (Sinusitis) hervorrufen. Beim Naseputzen immer ein Nasenloch zuhalten und das andere schnäuzen. Am sichersten ist es, sich die Nase nur abzuwischen und gar nicht zu schnäuzen.

10. Warm halten

Tragen Sie bei Halsschmerzen ein Tuch oder einen Schal um den Hals, um ihn zu wärmen. Kalte Füße können mit einer Wärmflasche aufgewärmt werden (Vorsicht: nicht bei Fieber). Sind die Füße kalt, führt das zu einer schlechteren Durchblutung des ganzen Körpers, vor allem auch in den Schleimhäuten der Atemwege. So haben Erkältungsviren es leichter, sich weiter auszubreiten.

Notizen:

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Pohl-Boskamp (11)**

GeloMyrtol® forte

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11) MA2749/1