



GESUND&FIT TIPPS

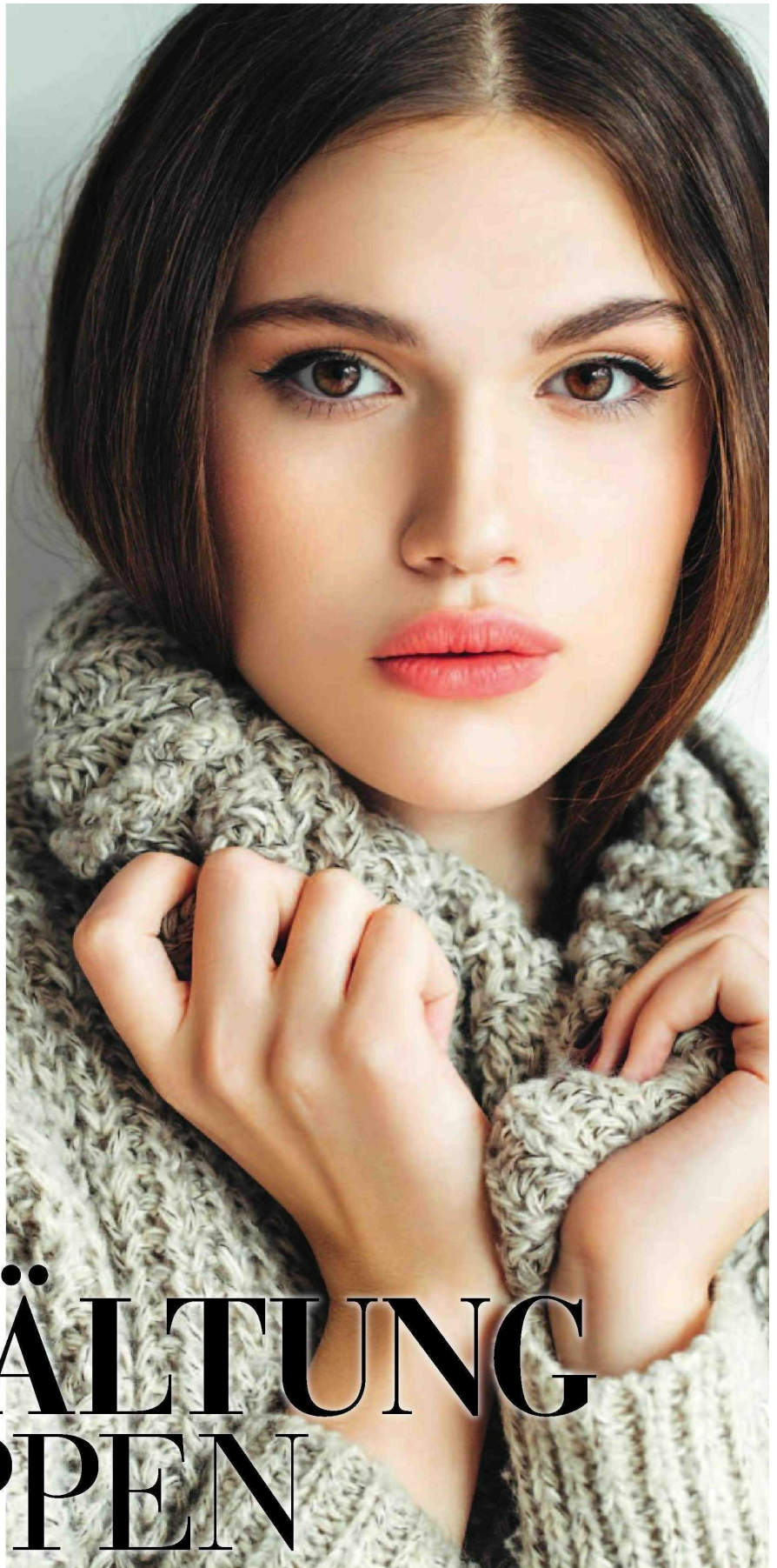
Alle Jahre wieder: Die Nase läuft, der Hals schmerzt, wir husten und bekommen Fieber. „Das muss nicht sein“, weiß Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp. Sie verrät, wie Sie erste **Erkältungssymptome erkennen und rasch richtig handeln!**

**V**orsorge ist besser als Nachsorge! Das wissen wir. Doch oft ist es ein kurzer, unachtsamer Moment und schon ist es passiert: Die Nase läuft, der Hals schmerzt, wir husten, und als wäre das nicht schon genug, gesellt sich dann auch noch Fieber dazu und fesselt uns endgültig ans Bett. So weit muss es aber gar nicht erst kommen, vorausgesetzt, wir können erste Erkältungssymptome richtig deuten und wissen, was zu tun ist. Wir haben bei der Wiener Allgemeinärztin Dr. Doris Gapp nachgefragt und verraten auf diesen Seiten, wie Sie erste Warnzeichen Ihres Körpers erkennen und richtig handeln.

**Aber was habe ich eigentlich?** Doch zuerst muss zwischen echter Grippe und grippalem Infekt, der uns weitaus häufiger betrifft, unterschieden werden. Grippaler Infekt mag sich zwar dramatischer anhören als Erkältung, ist er aber nicht. Denn aus medizinischer Sicht handelt es sich dabei um das Gleiche: eine Viruserkrankung – ein Infekt – mit grippeähnlichen Symptomen. „Rund 200 verschiedene Virusarten – meist Rhinoviren – können Auslöser eines grippalen Infekts sein. Übertragen

*Wie Sie bei ersten Anzeichen handeln sollten!*

# ERKÄLTUNG STOPPEN



## ERKÄLTUNGSSTOPP: DAS RÄT DIE ÄRZTIN!

### HALSSCHMERZEN

**Erste Anzeichen.** Der Hals- und Rachenraum ist bereits gerötet und beim Schlucken treten leichte Beschwerden auf.

**Das empfiehlt die Ärztin.** Gurgeln – entsprechende Lösungen gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Sie helfen, die Infektion lokal zu behandeln, und enthalten in vielen Fällen Stoffe, die zu einer leichten Betäubung und somit sofortigen Linderung führen. Viel Trinken – aber Achtung, keine Heißgetränke, sondern immer abkühlen lassen. Auch entzündungshemmende Mittel helfen, die Halsschmerzen noch im Entstehen auszubremsten. Ein sehr effektives Hausmittel: Halswickel – ein Baumwolltuch mit Topfen bestreichen, falten und um den Hals wickeln. Dort bleibt der Wickel für

ein paar Stunden oder am besten über Nacht.

### SCHNUPFEN

**Erste Anzeichen.** Es kitzelt in der Nase und wir müssen vermehrt niesen.

**Das empfiehlt die Ärztin.** Wichtig ist es jetzt, die Schleimhäute feucht zu halten – das erschwert den in der Nase befindlichen Keimen das endgültige Eindringen in den Organismus über die Schleimhaut. Ist die Infektion fortgeschritten, können abschwellende Nasentropfen – idealerweise auf Salzbasis (machen nicht abhängig) – helfen.

### HUSTEN

**Erste Anzeichen.** Reizhusten mit oder ohne Schleimbildung.

**Das empfiehlt die Ärztin.** Bei Husten hat eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr oberste Priorität, denn nur so kann sich der Schleim lösen und abgehustet werden. Zusätzlich können schleimlösende Präparate das Abhusten erleichtern. Eine weitere sehr effektive Möglichkeit ist die Dampfinhalation mit Salzwasser. Der heiße Dampf (ca. 42–47°C) beim Inhalieren befeuchtet und entspannt die Schleimhäute der Atemwege und

### RASCHES HANDELN

Wer erste Symptome erkennt und richtig handelt, kann den Verlauf des Infekts verkürzen.

lindert so den Hustenreiz. Das gelöste Salz wirkt zusätzlich desinfizierend. Es führt bei zweimal täglicher Anwendung zu einem dauerhaften Wohlbefinden im Rachenraum und kann die Infektion zu Beginn stoppen. Ein bewährtes Hausmittel ist Zwiebelsaft: Eine Zwiebel klein schneiden und mit Honig ansetzen – bei Bedarf einen Löffel einnehmen.

### FIEBER

**Erste Anzeichen.** Erhöhte Temperatur – um die 37,5°C Körpertemperatur.

**Das empfiehlt die Ärztin.** Nicht gleich senken – schonen Sie sich! Der Körper ist jetzt im Begriff, vermehrt weiße Blutkörperchen zu bilden, die der Abwehr dienen. Ab 39°C sollte gesenkt werden. Hierbei helfen die altbewährten Wadenwickel. Bleibt das Fieber dennoch bestehen oder steigt weiter, heißt es: ab zum Arzt!



**DR. DORIS GAPP**  
Allgemeinmedizinerin in Wien  
[www.diehausarztin.com](http://www.diehausarztin.com)

wird dieser meist mittels Tröpfchen- oder Schmierinfektion“, so die Expertin. Klassisch für einen grippalen Infekt ist der schleichende Beginn. „Es zeigen sich von Anfang an Heiserkeit, Anzeichen eines feuchten Infekts, sprich Husten, Niesen und Sekretbildung, selten aber hohes Fieber.“ Dies steht im Gegensatz zur echten Grippe, die durch einen akuten Infekt der Atemwege mit typischerweise plötzlich einsetzendem, hohem Fieber, schwerem Krankheitsgefühl, begleitet von einem reduzierten Allgemeinzustand gekennzeichnet ist.

**Man kann nur gegen Grippe impfen.** Da die auslösende Virenzahl der echten Grippe deutlich geringer ist als die des grippalen Infekts, ist ausschließlich eine Impfung gegen Influenza möglich. Verwendet werden hierzu ausschließlich Totimpfstoffe, die anstelle von lebenden Erregern Eiweiße, wie sie normalerweise an der Oberflächenstruktur der Influenzaviren sitzen, enthalten. Sie können keine Grippe, aber die gewünschte Abwehrreaktion, die der Immunisierung dient, auslösen.

**Rasches Handeln!** Die ist bei der echten Grippe sinnvoll, da der Verlauf langwierig und zur gesundheitlichen Gefahr werden kann. Beim grippalen Infekt hingegen bessern sich die Symptome bereits nach einigen Tagen und sind meist nach einer Woche ganz verschwunden. Wer bereits bei den ersten Symptomen richtig handelt, kann den Verlauf sogar verkürzen. Die Expertin (s. Tipps o.) verrät, wie!

PATRICK SCHUSTER ■

