

AKTUELL#erkältung

SO BEUGEN SIE RICHTIG VOR!

HÄNDE WASCHEN

Achten Sie in der Zeit vermehrter Erkrankungsaufkommens besonders auf Ihre Handhygiene – Viren werden mittels Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen. Faustregel: Fassen Sie sich nie ins Gesicht, ohne zuvor Ihre Hände zu waschen.

KÜSSEN

Knutschen fürs Immunsystem? Klingt zu schön, um wahr zu sein, hilft aber tatsächlich. Denn beim Küssen werden Bakterien ausgetauscht und das Immunsystem trainiert. Zudem wird die Ausschüttung des Stresshormons, das uns leichter erkranken lässt, minimiert.

ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt das Immunsystem. Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika sind wahre Immunbooster.

STRESS VERMEIDEN

Dauerstress ist einer der größten Krankmacher. Das Immunsystem wird geschwächt und Erkältungsviren haben so leichtes Spiel – entspannen Sie bewusst.

GUTER SCHLAF

Im Schlaf kann sich das Immunsystem regenerieren. Achten Sie auf sieben Stunden Schlaf täglich.

TRINKEN

Genügend trinken – mindestens zwei Liter täglich – ist wichtig, um Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und die Schleimhäute feucht zu halten. Apropos: Achten Sie auf eine erhöhte Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen, das hält die Schleimhäute feucht und macht es Erregern schwer.

BEWEGUNG

Regelmäßiger Sport stärkt das Immunsystem. Ideal ist Bewegung im Freien (Joggen, Radfahren).

ERWSCHT? Wir verraten, wie Sie erste Erkältungsanzeichen erkennen und richtig behandeln.



Rund 200 VIRUSARTEN

KÖNNEN AUSLÖSER EINES GRIPPALEN INFEKTS (EINE VIRUSERKRANKUNG MIT GRIPPE-ÄHNLICHEN SYMPTOMEN) SEIN.

Akute Hilfe **BEI ERKÄLTUNG**

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

Vorsorge 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 den kommenden Seiten, wie Sie erste Warnzeichen Ihres Körpers erkennen und richtig handeln. Plus: wie Sie am besten vorbeugen!

Grippe oder grippaler Infekt?

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 es aber nicht. Denn aus medizinischer Sicht handelt es sich dabei um das Gleiche: eine Viruserkrankung – ein Infekt – mit grippeähnlichen Symp-

tomen. „Rund 200 verschiedene Virusarten – meist Rhinoviren – können Auslöser eines grippalen Infekts sein. Übertragen wird dieser meist mittels Tröpfchen- oder Schmierinfektion“, weiß 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 auslö- ➔



AKTUELL #erkältung

Dr. Doris Gapp im Talk

„Schonung ist jetzt wichtig!“

Welche Parameter müssen zusammenspielen, damit wir uns erkälten?

DR. DORIS GAPP: Ein reduziertes Immunsystem, falsche Kleidung, weil wir immer noch nicht wahrhaben wollen, dass der Sommer vorbei ist, und vermehrtes Keimaufreten – diese Kombination führt oft zu einer Erkältung, dem gripptalen Infekt. Doch es gibt noch eine Vielzahl weiterer Faktoren, die wir noch nicht kennen und die somit nicht in unserem Einflussbereich stehen.

Wie beuge ich am effektivsten vor?

DR. GAPP: Die einfachen Dinge sind dabei oft die effektivsten. So ist regelmäßiges Händewaschen in Zeiten erhöhten Infektaufkommens eine der sinnvollsten Maßnahmen. Denn die meisten Infekte werden über Schmierinfektion übertragen – sprich, wir berühren eine mit Keimen besiedelte Türklinke, fassen uns in Gesicht, die Keime gelangen zu den Schleimhäuten und wir werden krank. Aber auch Stress – Cortisol schaltet gewisse Immunzellen aus –, Alkohol, Rauchen, zu wenig Schlaf, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung schwächen unser Immunsystem – hier weiß wohl jeder am besten, wo seine Fehler liegen und wie er am besten vorbeugt. Gewissen Personengruppen würde ich zusätzlich zu einer Grippeimpfung raten – diese schützt vor der gefährlichen Influenza. Gegen vergleichbar banale Infekte ist diese aber wirkungslos, da die Keimvielfalt einfach zu groß ist.

Ist es bereits zu spät, wenn ich erste Symptome aufweise?

DR. GAPP: Es ist nie zu spät! Bei ersten Anzeichen gilt: Schonung – die braucht unser Körper, um mit den angreifenden Erregern fertig zu werden. Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr, Dampfinhalation und hoch dosiertes Vitamin C – zum Beispiel in Form von Kurzinfusionen – beschleunigen die Genesung.

Fieber: sinnvoll, es gleich zu senken?

DR. GAPP: Fieber ist ein wichtiger Mechanismus – er regt die Produktion weißer Blutkörperchen an, die Erreger bekämpfen. Ab 39 Grad sollte allerdings gesenkt werden.

Ab wann zum Arzt?

DR. GAPP: Ein Sprichwort sagt: Ein Virusinfekt dauert mit und ohne Arzt sieben Tage! Treten hohes Fieber, ein schlechter Allgemeinzustand oder Schmerzen auf, heißt es: ab zum Arzt!



DR. DORIS GAPP
Arztin für Allgemeinmedizin
www.diehausarztin.com



KRANK? Dann hat Schonung oberste Priorität – so können Sie den Krankheitsverlauf deutlich verkürzen.

Akut-Hilfe bei typischen Erkältungssymptomen:

WAS HILFT WANN?

HALSSCHMERZEN

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

Die Ärztin empfiehlt: 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 auszubremsen. 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.

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 lindert dadurch den Hustenreiz. Das gelöste Salz wirkt zusätzlich desinfizierend und 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.

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.

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 – ab zum Arzt!

WAS HABE ICH? Grippe und grippaler Infekt werden oft gleichgesetzt. Dabei gibt es deutliche Unterschiede. Wir zeigen, welche!

sen, führen aber zur gewünschten Abwehrreaktion im Körper, die in weiterer Folge durch die Bildung von Antikörpern der Immunisierung dient.

Rasches Handeln ist gefragt!

Die ist bei der echten Grippe sinnvoll, da der Verlauf langwierig ist und die Auswirkungen zur gesundheitlichen Gefahr werden können. 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 oder die Symptome mindern. Gapp: „Schonung hat dann oberste Priorität! Wer zusätzlich auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achtet und auf altbewährte Hausmittelchen wie die Dampfinhalation setzt, wird schnell wieder auf den Beinen sein!“

PATRICK SCHUSTER ■

INFO

» Grippe oder grippaler Infekt?

➤ GRIPPE

Die Grippe – auch als Virusgrippe oder Influenza bekannt – wird häufig fälschlicherweise mit vergleichsweise banalen Infekten in Verbindung gebracht. Dabei gibt es wesentliche Unterschiede. Die echte Grippe wird durch **Influenzaviren** – wobei drei Virentypen, nämlich Influenza A, B und C, unterschieden werden – hervorgerufen. Hat man sich erstmals infiziert, kommt es meist zu Beginn der Erkrankung zu einer **akuten Infektion der oberen Atemwege mit trockenem Husten sowie abrupt einsetzendem, hohem Fieber einhergehend mit Gelenks-, Glieder- und Halsschmerzen**. Der Verlauf ist meist langwierig und kann sogar Wochen in Anspruch nehmen, bis der Betroffene genesen ist. Die viel diskutierte Grippeimpfung kann dem entgegenwirken. Eine jährliche Impfung ist ob der hohen Virusmutationsrate notwendig.

➤ GRIPPALER INFEKT

Das abrupte Einsetzen stark ausgeprägter Symptome bleibt uns beim grippalen Infekt erspart. Wie die meisten aus eigener Erfahrung wissen, kommt dieser **meist schleichend** und kündigt sich durch Symptome wie **Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten und einer rinnenden Nase** an. Ein Anstieg der **Körpertemperatur bis zu 37,5° C** ist möglich. Oftmals braucht ein grippaler Infekt keine medizinische Abklärung – die Symptome werden meist nach einigen, wenigen Tagen deutlich besser und nach einer Woche ist der Spuk meist auch schon wieder vorbei. Eine medizinische Präventivmaßnahme wie die Impfung gegen Grippe gibt es beim vergleichsweise banalen grippalen Infekt nicht. Der Grund: die Artenvielfalt. Rund 250 verschiedene Virenarten, meist Rhinoviren, können beim Menschen zu Erkältungssymptomen führen.

INFLUENZAVIREN
 Man unterscheidet drei verschiedene Arten: Influenza A, B und C.

