

Husten & Schnupfen - wann geht man zum Arzt?

Schuld an Erkältungen sind Viren. Kinder trifft es besonders häufig, denn ihr Immunsystem muss Krankheitsverursacher sozusagen erst kennenlernen. Mit zunehmendem Alter sind es weniger Infekte; bis zu 6 pro Jahr sind für Kinder nicht ungewöhnlich. Ältere Menschen werden oft jahrelang verschont. Wer Kinder / Enkelkinder betreut, hat zwar einen Orden verdient, setzt sich jedoch einem entsprechenden Infektionsrisiko aus. Dies trifft auch Menschen mit viel Kontakt zu anderen Menschen, vor allem wenn dieser Kontakt in geschlossenen Räumen stattfindet. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie empfänglicher für Eindringlinge.

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Sport und Bewegung, Vitamin C + Zink und Vitamin D3 stärken Ihre Abwehrkräfte nachweislich. Wenn es Sie doch erwischt hat, können Sie leider nur die Zähne zusammenbeißen und durchhalten. Antibiotika bekämpfen keine Viren (> 90% der Erkältungsinfekte verlaufen ohne begleitende bakterielle Besiedlung). Die unnötige Einnahme von Antibiotika führt dazu, dass Bakterien resistent werden. Zudem sollten Nebenwirkungen (Durchfall, Hautausschläge, allergische Reaktionen) nicht unterschätzt werden.

Sieben Tipps bei Erkältung:

- (1) **Trinken** Sie mindestens zwei Liter täglich, am besten Wasser oder Kräutertee (Thymian & Salbei), mit Zitrone und Ingwer.
- (2) Gehen Sie an die **frische Luft** und lüften Sie regelmäßig. Machen Sie einen leichten Spaziergang. Aber ziehen Sie sich dabei unbedingt warm an.
- (3) **Inhalieren** Sie heißen Wasserdampf (250 ml heißes Wasser auf 1 EL Salz). Der befeuchtet die Schleimhäute und löst Sekret in den Nasennebenhöhlen und in den Bronchien. Zusätze aus Thymian, Salbei oder Eukalyptus wirken entkrampfend und teilweise sogar keimtötend.
- (4) Eine **Nasendusche** mit Salzwasser wirkt desinfizierend und spürt Krankheitserreger aus. Ein Zungenschaber löst virale und bakterielle Beläge von der Zunge.
- (5) Mit einem **Erkältungsbad** plus Badezusätze werden die Atemwege befreit. Eine warme Dusche vor dem Schlafengehen lindert Hustenreiz in der Nacht. Die Wärme des Wassers wirkt entspannend auf die Bronchien und lindert Gliederschmerzen. Aber Vorsicht: bei Fieber ist ein Erkältungsbad tabu. Hier helfen lauwarme Umschläge an den Beinen und eine dünne Decke.
- (6) Omas Hausmittel gegen Halsschmerzen ist ein **Sud aus Salbeiblättern**: Blätter aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Blätter anschließend herausnehmen und dann mehrmals täglich fünf Minuten mit dem Tee gurgeln.
- (7) Eine **heiße Hühnersuppe** ist gleich auf mehrere Arten hilfreich. Die Wärme und Flüssigkeitszufuhr tun dem Körper gut. Eine hartnäckige Nasennebenhöhlenentzündung und / oder Halsschmerzen kann man effektiv auch mit einer scharfen Suppe angehen. Hier reicht oft der Gang zum Asiaten oder der Zusatz von Ingwer, Chili & Co.

Allgemeines:

Selbst wenn Sie ansonsten kerngesund sind, „darf“ die Erkältung durchaus 10 – 14 Tage dauern.

Rezeptfreie Mittel aus der Apotheke (abschwellende Nasentropfen, pflanzliche Hustenlöser) können zusätzlich unterstützen. Hustenstiller stören den Reinigungsmechanismus der Lunge und zögern Infekte hinaus. Bei Luftnot, Brustschmerzen oder anhaltenden Kreislaufproblemen. Fieber > 1 Woche wenden Sie sich an den Hausarzt / die Hausärztin. Virusinfekte der Atemwege machen nicht selten einen trockenen (Reiz-)Husten. Dieser wird durch die noch überreizten Schleimhäute in den Bronchien verursacht, ist in der Regel harmlos und selbstlimitierend. Kräutertee, 1 TL Honig können hier rasch Abhilfe schaffen.