

# Grippale Infekte/Erkältungskrankheiten

## Symptome:

Hierbei handelt es sich um Viruserkrankungen, die üblicherweise mit Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen einhergehen. Zu Beginn sind meist Halsschmerzen und allgemeine Abgeschlagenheit vorhanden, Temperaturen bis 38,5 Grad Celcius können auftreten.

## Übertragung:

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch im Rahmen sogenannter Tröpfcheninfektionen, das heißt beim Husten, Sprechen oder Niesen, seltener auch als Schmierinfektionen über Händekontakte.

Grippale Infekte können zu allen Jahreszeiten auftreten, kommen jedoch im Herbst und Winter deutlich häufiger vor, da Kältekontakte dem Infekt im körpereigenen Immunsystem eine bessere Chance bieten, sich auszubreiten.

Daher können prinzipiell abhärtende Maßnahmen wie Sauna, Wechselduschen und häufige Aktivitäten im Freien vorbeugend wirken.

## Behandlung:

Eine spezifische Infektbehandlung existiert für diese Viruserkrankungen nicht, Antibiotika sind wirkungslos.

Unser Organismus benötigt zur Abwehr Ruhe, reichlich Flüssigkeit und Zeit. Daher sind die alten Hausmittel Kräutertee und Suppe unverändert lindernd wirksam, unterstützend kann in den ersten Tagen ein abschwellendes Nasenspray angewendet werden. Um ein Austrocknen der Nasenschleimhaut durch das Spray zu verhindern, sollten Sie es maximal 3x täglich über maximal 3 Tage benutzen.

Milde Schmerzmittel wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure können ebenfalls den Verlauf subjektiv erträglicher gestalten, verkürzen aber die Erkrankungsdauer nicht und wirken auch nicht vorbeugend.

Wenn die Erkältungssymptome deutlich länger als 8-10 Tage in unveränderter Heftigkeit anhalten oder mit Fieber >39 Grad Celcius über mehrere Tage einhergehen, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Die übliche Krankheitsdauer von grippalen Infekten liegt zwischen 7 und 14 Tagen, Restsymptome wie Reizhusten können bis zu 4 Wochen andauern.