

Fieber, Schnupfen, Halsweh & Co.
Die Beschwerden lindern
Die ultimativen Tipps



Erkältung



Alle Jahre wieder

Erkältungen – manchmal plagen sie uns mehrfach im Winter. Wer aber Bescheid weiss und einfache Anregungen und Tipps befolgt, hustet, schnupft und leidet weniger. Garantiert!

Da es über zweihundert verschiedene Viren gibt, die eine Erkältung auslösen können, ist es schwierig, ihnen auszuweichen. Aber: Was ist überhaupt eine Erkältung?

Im Fachjargon spricht man

vom grippalen Infekt, im Volksmund von Erkältung. Gemeint ist damit dasselbe: eine Erkrankung, die sich in Form von Schnupfen, Husten, leichter Müdigkeit, Temperaturerhöhung, Halskratzen und leichten Kopfschmerzen äussert.

Jede Erkältung entwickelt sich

langsam und hat meistens einen ähnlichen Ablauf: Auf Halsweh folgt Schnupfen, und danach kommt der Husten hinzu. Die ersten leichten Beschwerden kann man gut selbst behandeln. Spätestens wenn man die ersten Anzeichen einer Erkältung spürt, beispielsweise ein Frösteln, Druck im Kopf oder eine laufende Nase,

sollte man die Abwehrkräfte des Körpers gezielt stärken.

Eine Grippe hingegen

beginnt plötzlich, und der Zustand des Kranken verschlechtert sich schnell. Im Gegensatz zu einer Erkältung sind bei einer Grippe oder Influenza die Symptome wesentlich intensiver. Bei hohem Fieber sollten insbesondere ältere Leute und Kinder einen Arzt aufsuchen, um Komplikationen zu vermeiden.

Am besten ist es natürlich,

der Gesundheit das ganze Jahr über Sorge zu tragen und den Körper mit regelmässiger Bewegung und ausgeglichener Ernährung möglichst fit zu halten. Dann ist man viel weniger infektanfällig und leidet weniger häufig unter den typischen Herbst- und Wintererkrankungen. Zuerst aber ist eine Eigendiagnose fällig: Was ist es, eine Erkältung oder Grippe?

Erkältung oder Grippe?

Merkmale einer Erkältung:

Halsweh, Schnupfen und Husten

leichte Müdigkeit und Temperaturerhöhung

leichte Kopfschmerzen

Merkmale einer Grippe:

Schüttelfrost und hohes Fieber (über 38,5 Grad)

starke Muskel- und Gelenkschmerzen

Schweissausbrüche

bohrende Kopfschmerzen

schwere Müdigkeit

stechende Schluckbeschwerden und trockener Husten

Auftreten dieser Symptome innert Stunden

