



Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie

# ERKÄLTUNG

WISSEN  
KOMPAKT

Symptome  
lindern

Immunsystem  
stärken

Über 100  
verschiedene Viren

# Inhalt

## Leseprobe

Ausbreitung der Viren	4
Erkältung oder Grippe?	5
Vorbeugen ist besser als heilen	6
Keine Chance den Viren	7
Von Hustenanfällen...	8
...und fließenden Nasen	9
Wenn es kratzt im Hals	10
Ohrenschmerzen	11
Verschnupfte Kinder	12
Gut gewickelt	13
Wohltuende Tees	14
Linderung dank Tropfen und Sprays	15

Vom Zeitpunkt der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkältung vergehen zwei bis fünf Tage.



# Ausbreitung der Viren

Eine Erkältung ist eine virale Infektion der oberen Luftwege, die besonders leicht auf andere Menschen übertragen werden kann. Oft kommt es zu Sekundärinfektionen mit Bakterien. Zu unterscheiden ist die Erkältung von einer Grippe, die auch durch Viren verursacht wird, aber meist deutlich heftiger verläuft.

Es gibt mehr als hundert verschiedene Viren, die eine Erkältung auslösen können. Die Viren werden über eine Tröpfcheninfektion, also Niesen oder Husten, aber auch über Schmierinfektionen (Hände schütteln, Türklinken, Liftknöpfe anfassen) übertragen. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen zwei bis fünf Tage.

## Immunsystem

Zuerst befallen die Viren die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf die Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Kalte Finger, Zehen, Nase oder Ohren begünstigen eine Virusinfektion – und somit eine Erkältung. Wahrscheinlich wird durch

## Viren und ihre Wirtszellen

Viren sind Krankheitserreger, aber keine eigenständigen Lebewesen. Sie bestehen aus Erbinformationen, die in einer Hülle verpackt sind. Um sich zu vermehren, dringen Viren in eine Wirtszelle ein und setzen dort ihr Erbgut frei. Das Erbgut des Virus zwingt die Wirtszelle, in grosser Zahl Viruspartikel herzustellen und diese zu neuen Viren zusammenzubauen. Danach stirbt die Wirtszelle ab, und es werden Tausende neuer Viren freigesetzt, die sich auf die Suche nach einer neuen Wirtszelle machen – der Zyklus beginnt wieder von vorne.

den Wärmeverlust die lokale Immunabwehr herabgesetzt. Ein geschwächtes Immunsystem aber kann eindringenden Viren wenig entgegenzusetzen.

# Erkältung oder Grippe?

**Leseprobe**

Die Diagnose Erkältung wird aufgrund der Symptome gestellt. Bei schweren Verläufen müssen andere Erkrankungen wie etwa eine echte Grippe ausgeschlossen werden. Eine Untersuchung des Blutes sichert die Diagnose.

Häufig bleibt es nicht bei einer durch Viren hervorgerufenen Erkältung; denn Bakterien nutzen die Chance, in den geschwächten Körper einzudringen. Eine zusätzliche bakterielle Ansteckung ist die Folge.

## Erkältungssymptome:

– Die Nase rinnt; es entsteht ein wässriges Sekret, das dickflüssig wird und bei einer bakteriellen Infektion eine grünliche Färbung annimmt.

– Die Nasenatmung ist aufgrund der geschwellenen Nasenschleimhäute beeinträchtigt (verstopfte Nase).

– In den Ohren kann ein Druckgefühl entstehen, da sich die Nebenhöhlen verschliessen.

– Zu Beginn der Erkrankung fühlen sich die meisten Betroffenen müde und niedergeschlagen; leichtes Fieber (bis 38°), Husten sowie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen können hinzukommen.

## Grippe Symptome:

– Sie sind ähnlich wie bei einer Erkältung, aber deutlich heftiger, begleitet meist von hohem Fieber (über 38°) und Schüttelfrost.

