

Schon wieder erkältet? Erkältungserregern ist kaum beizukommen. Gut, dass bewährte Hausmittel helfen, die lästigen Krankheitssymptome wirksam zu lindern.

# Gesundheit!

## Schnupfen, Husten, Frosch im Hals

Viren sind Verwandlungskünstler – auch jene rund 300 Typen, die bei Erkältungen im Spiel sind. Erwachsene müssen mit zwei bis vier Erkältungen jährlich rechnen. Bei Kindern haben die Viren noch leichteres Spiel: Bis zu dreizehn Erkältungen pro Jahr stufen Kinderärzte als normal ein. Nach einer durchgemachten Erkältung hält die Immunität nur sehr kurz an. Denn die Viren verändern ihre Form so schnell, dass sie bei einem erneuten Kontakt von unserem Immunsystem nicht mehr wiedererkannt und bekämpft werden. Die Strategie der Erkältungsviren ist äusserst erfolgreich: Die durch sie ausgelösten Entzündungen der oberen Atemwege sind unter allen Infektionskrankheiten des Menschen die häufigsten!

### Wenn die Nase läuft und läuft

Durch direkten Kontakt vor allem stecken wir uns mit den Erkältungserregern an; übertragen werden sie meist über die Luft (Niesen, Husten) oder die Hände, auch via Türgriffe und Spielkarten. Eintrittspforte ist in der Regel die Nase. Die Schleimhäute schwellen an, das Atmen wird schwer. Auch Rachen und Kehlkopf

können im Anfangsstadium entzündet werden: Das Schlucken schmerzt und der Frosch sitzt im Hals. Frösteln, Muskel- und Gliederschmerzen treten ebenfalls oft in dieser Phase auf. Später können auch Luftröhre, Mandeln und Bronchien entzündet werden.

### Erkältung oder Grippe?

Auch die gefährlichen Grippe-Viren können am Anfang der Krankheit eine banale Erkältung (grippaler Infekt) vortäuschen. Wenn die Krankheitssymptome länger als drei Tage anhalten oder schwerer werden – der Husten hartnäckiger wird, das Fieber über 38,5 Grad steigt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Zudem werden die geschwächten Körperstellen gerne von Bakterien oder Pilzen besiedelt.

### Sieben Tage können lang sein

Ob mit oder ohne Arznei: Eine Erkältung ist nach rund sieben Tagen überstanden. Während dieser Zeit heisst es: «Viel Ruhe, viel Trinken, viel Schlaf»; so wird der Körper mit den Erregern schneller fertig. Daneben gilt es auch, die lästigen Erkältungssymptome zu lindern.

In vielen Fällen ist es unnötig, mit schwerem Geschütz – synthetischen Wirkstoffen – aufzufahren. Bei banalen Erkältungen sind Hausmittel sehr oft die bessere Wahl: Tees (Lindenblüten, Hagebutten, Ingwer), Wickel (Zwiebeln, Kartoffeln, Quark), Nasenspülungen, Zungenreinigung, Fuss- und Vollbäder, Dampfinhalationen. Ätherische Öle wie Menthol, Eukalyptus-, Zedern- und Thymianöl spielen dabei eine grosse Rolle; gerne werden sie auch einzeln oder als Gemisch zum Einreiben und Inhalieren verwendet.

### So beugen Sie Erkältungen vor

Mit einem starken Immunsystem können Sie Erkältungszeiten besser überstehen:

- Essen Sie vitaminreich und trinken Sie viel (Wasser, Fruchtsäfte und Tee).
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem mit Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen, Saunagängen, Übungen zum Stressabbau.
- Sorgen Sie in trockenen Räumen für genügend Feuchtigkeit (Lüften, Luftbefeuchter).
- Meiden Sie psychischen und physischen Stress.

- Meiden Sie Menschenansammlungen und waschen Sie, wenn möglich, die Hände nach Kontakt mit virenverseuchten Gegenständen, denn auf ihnen können die Erreger mehrere Stunden überleben.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Echinaforce® schützt vor Erkältungskrankheiten

*Echinaforce® hilft bei grippalen Infekten und akuten Erkältungssymptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit, die Krankheit rascher zu bekämpfen. In Ihrer Apotheke oder Drogerie berät man Sie gerne weiter.*

