



Erkältung – was steckt dahinter?

Die typischen Erkältungsbeschwerden sind Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit und – vor allem bei Kindern – auch Ohrenschmerzen. Hinzu kommen häufig Allgemeinsymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen, seltener eine erhöhte Temperatur oder Fieber. Außerdem fühlen sich Erkältungspatienten oft müde und abgeschlagen. Wie sich ein grippaler Infekt individuell äußert und wie ausgeprägt die Beschwerden sind, hängt davon ab, welches Virus dahinter steckt, wie stark die eigenen Abwehrkräfte zum Zeitpunkt der Infektion sind und welche Bereiche der Atemwege in erster Linie betroffen sind.

Wie äußert sich eine Erkältung?

Erkältungskrankheiten erfordern vor allem eines: Geduld. Dass die Beschwerden eine Woche anhalten ist normal, und auch 14 Tage sind keineswegs eine Seltenheit. Der trockene Husten kann sogar bis zu drei Wochen bestehen bleiben. Die obenstehende Grafik zeigt den mehr oder weniger typischen Verlauf eines grippalen Infekts. Welche Symptome auftreten und wann sie sich wieder legen, kann von Erkältung zu Erkältung variieren. Im Durchschnitt dauert die Erkrankung neun Tage.

Wie entsteht eine Erkältung?

Akute Atemwegsinfektionen werden in den meisten Fällen durch Viren verursacht. Rund 200 verschiedene Virustypen kommen als Auslöser einer Erkältung in Frage. Die Erreger werden von Mensch zu Mensch weitergegeben. Die Ansteckung erfolgt meist per Tröpfcheninfektion, heißt durch Einatmen winziger virushaltiger Sekrettröpfchen, die eine infizierte Person beim Husten oder Niesen versprüht. Der zweite wichtige Übertragungsweg sind die Hände. In den Schleimhäuten der Atemwege breiten sich die Viren aus und bewirken eine Entzündungsreaktion, die dann die Erkältungssymptome hervorruft. Kommen viele Menschen in geschlossenen Räumen zusammen, ist die Ansteckungsgefahr besonders ausgeprägt.

Wie wird eine Erkältung behandelt?

Im Normalfall kommt das Immunsystem mit einer Erkältung so gut zurecht, dass die Erkrankung von selbst folgenlos ausheilt. Eine medikamentöse Therapie ist deshalb meist nicht notwendig und auch Fieber muss in der Regel nicht sofort behandelt werden. Sich körperlich zu schonen, Stress zu reduzieren, genug zu schlafen, ausreichend zu trinken und Zigarettenrauch zu meiden, hilft dem Immunsystem bei der Bekämpfung der Erreger. Bei starkem Krankheitsgefühl, Fieber oder Schmerzen können fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente die Beschwerden lindern. Inhalationen mit Dampf empfinden viele Patienten als angenehm. Wadenwickel sind bei Fieber ein bewährtes Hausmittel, Hals- und Ohrwickel bei Hals- und Ohrenschmerzen. Antibiotika haben gegen Viren, die den Großteil der akuten Atemwegsinfektionen auslösen, keine Wirkung. Diese bei bakteriellen Infektionen mitunter lebensrettenden Medikamente sind daher bei einer normalen Erkältung sinnlos. Nur wenn seltene Komplikationen, wie beispielsweise eine bakterielle Lungenentzündung, auftreten, müssen Antibiotika eingenommen werden.