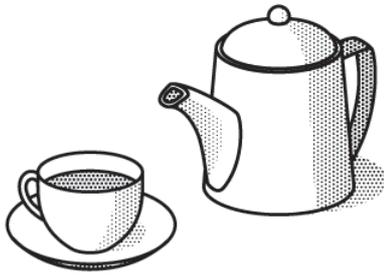
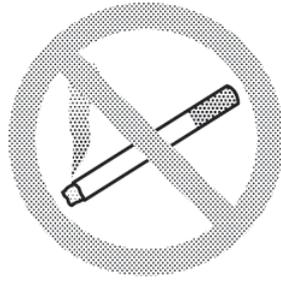


## Erkältung - Was kann ich tun?

**rai** Lebensretter Antibiotika  
Wissen wann — wissen wie.



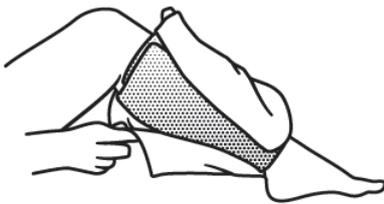
**1** Vermeiden Sie Stress und größere Anstrengungen, gönnen Sie sich Ruhepausen und genügend Schlaf. Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken, am besten Wasser und Kräutertee.



**2** Verzichten Sie auf das Rauchen und halten Sie sich nicht in verrauchten Räumen auf. Das verkürzt die Krankheitsdauer, da Rauch die entzündeten Atemwege zusätzlich reizt.



**3** Inhalationen mit Kochsalzlösung empfinden viele Erkältete als angenehm und lindernd. Der Dampf befeuchtet die Atemwege und macht das dort gebildete Sekret flüssiger.



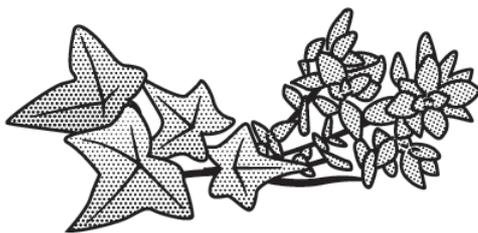
**4** Hals- und Ohrwickel sind ebenfalls bewährte Hausmittel, die bei Husten, Heiserkeit, Hals- und Ohrenschmerzen Linderung verschaffen können. Fieber lässt sich mit Wadenwickeln senken.



**5** Bei Schnupfen erleichtern abschwellende Nasentropfen und -sprays das Atmen. Da es sich dann besser schläft, sind diese Präparate vor allem abends sinnvoll, dürfen aber maximal 7 Tage am Stück angewendet werden.



**6** Zink kann die Dauer von Erkältungsbeschwerden verkürzen, wenn es in den ersten 24 Stunden nach Beginn der Symptome eingenommen wird. Da es häufig zu Nebenwirkungen wie Übelkeit kommt, wird die Anwendung jedoch kritisch betrachtet.



**7** Es gibt Hinweise, dass pflanzliche Präparate mit Myrte, Efeu, Thymian, Pelargonium und Echinacea Erkältungsbeschwerden bessern können. Ihre Wirksamkeit ist aber in Studien nicht ausreichend untersucht.

### Erkältungskrankheiten vorbeugen – was hilft wirklich?

#### Lebensstil

Der beste Schutz vor Atemwegsinfektionen ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung – am besten an der frischen Luft – und genügend Schlaf unterstützen die körpereigene Abwehr dabei, die Krankheitserreger erfolgreich zu bekämpfen.

#### Probiotika

Es gibt zwar Hinweise, dass auch Probiotika die Erkältungshäufigkeit senken können. Um dazu eine zuverlässige Aussage zu treffen, sind die wissenschaftlichen Daten aber nicht ausreichend.

#### Tabakentwöhnung

Rauchen reizt die Atemwege und erleichtert es Viren und Bakterien, eine Erkältungskrankheit auszulösen. Außerdem dauern Erkältungen bei Rauchern im Durchschnitt länger an als bei Nichtrauchern. Sollten Sie das zum Anlass nehmen, mit dem Rauchen aufzuhören, bekommen Sie dazu Informationen und Unterstützung von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

### Andere vor Ansteckung schützen – so geht es

- Wenn Sie erkältet sind, sollten Sie sich häufiger die Hände waschen – mit warmem Wasser und Seife. Denken Sie dabei auch an den Handrücken und die Fingerspitzen.
- Verzichten Sie während der Erkältung möglichst aufs Händeschütteln und auch auf das Begrüßungsküsschen.
- Husten und niesen Sie nicht in die Hand sondern in ein Einmal-Taschentuch. Falls Sie keines parat haben, benutzen Sie die Ellenbeuge.
- Lassen Sie gebrauchte Taschentücher nicht herumliegen, sondern entsorgen Sie diese umgehend in den Hausmüll.
- Teilen Sie bei einer Erkältung Glas, Tasse, Teller und Besteck nicht mit anderen Personen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Räume, in denen Sie sich aufhalten, regelmäßig gelüftet werden.
- Reinigen Sie öfters Flächen und Gegenstände in ihrem Haushalt, die viel angefasst werden, wie Türklinken, Geländer, Fernbedienung oder Küchentisch.

#### Hygiene

Die Erreger von Atemwegsinfekten werden von Erkrankten an andere Menschen weitergegeben. Durch regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen können Sie Ihr Risiko, sich anzustecken, nachweislich verringern. Achten Sie deshalb ganz generell während der Erkältungssaison und insbesondere nach Kontakt mit einer erkälteten Person oder mit potenziell verunreinigten Gegenständen (Türklinken, Geländer, Haltestangen im Bus) auf eine gute Händehygiene.

#### Vitamin C

Im Normalfall schützt die regelmäßige Einnahme von Vitamin C nicht vor Erkältungskrankheiten. Ausnahme sind Menschen, die ihrem Körper kurzzeitig extreme Leistungen abfordern wie zum Beispiel Marathonläufer. Bei ihnen können Vitamin-C-Präparate die Häufigkeit von Erkältungen verringern.

#### Hydrotherapie

Regelmäßige Saunagänge mit anschließender Abkühlung, warm-kalte Wechselduschen und das Abgießen der Arme und Beine mit kaltem Wasser sollen das Immunsystem anregen und so Erkältungen verhindern.

### Impfungen

Da Erkältungen durch eine Vielzahl von Viren verursacht werden, gibt es aktuell keine Impfung, die vor solchen grippalen Infekten schützt. Anders bei der echten Grippe, der durch eine Impfung vorgebeugt werden kann. Empfohlen wird die jährliche Grippe-Impfung für:

- Personen ab 60 Jahren
- Menschen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer chronischen Erkrankung
- Frauen, die in der Grippesaison schwanger sind
- Personen, die beruflich jeden Tag mit vielen Menschen Kontakt haben – wie medizinisches Personal.

Die ersten beiden Personengruppen sollten sich laut der Ständigen Impfkommission auch gegen Pneumokokken impfen lassen. Diese Bakterien können für Mittelohrentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen und Lungenentzündungen verantwortlich sein.