

## Alle Jahre wieder...Erkältungen Teil II

Erkältungsviren werden sehr leicht von Mensch zu Mensch übertragen. Die Infektion findet oft über Tröpfchen statt, die in der Luft schweben, wenn ein Infizierter hustet, niest oder einfach nur ausatmet. Mit fast 70 Prozent ist aber der Übertragungsweg über kontaminierte Oberflächen der weitaus häufigere. Möglichkeiten gibt es da viele: Türklinken, Haltegriffe in Bus und Bahn... Deshalb ist auch zur Erkältungsvorbeugung eine gute Handhygiene so wichtig. Wenn wir beibehalten, was wir durch COVID gelernt haben, dann sollten Erkältungsviren zumindest auf diesem Weg einer geringeren Chance haben!

Typischerweise beginnen Erkältungen mit Niesen und Kribbeln in der Nase. Zunächst läuft die Nase, dann ist sie eher verstopft. Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen können vorkommen. Meist kommt noch Husten hinzu, der zunächst unproduktiv trocken ist und dann in verschleimten Husten übergeht. Fieber ist – zumindest bei Erwachsenen – eher die Ausnahme. Hohes Fieber ist eher ein Warnzeichen für eine Influenza, eine echte Grippe. Eine Erkältung dauert – behandelt oder unbehandelt – eine Woche bis zehn Tage, denn es gibt kein Medikament, das die auslösenden Viren bekämpft. Behandeln können wir nur die lästigen Symptome. Das ist aber durchaus wichtig, denn wenn zum Beispiel zähes Nasensekret nicht abfließen kann, bildet das einen guten Nährboden für Bakterien. Folge sind Komplikationen wie Nasennebenhöhlenentzündungen. Aus diesem Grund ist eine konsequente Behandlung durchaus sinnvoll, um Kom-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

pplikationen vorzubeugen. Letztlich aber muss das Immunsystem selbst mit den Erregern fertigwerden. Dabei benötigt es Unterstützung: am besten gönnt man sich Ruhe, schaltet einen Gang runter und sorgt für ausreichend Schlaf. Dies hat auch eine gewisse vorbeugende Wirkung. Unterstützen kann man das Immunsystem mit pflanzlichen Präparaten, Vitaminpräparaten oder auch mit VitaminC- Zink Kombinationen.

Sehr wirksam sind natürlich die derzeit geltenden Corona-Regeln wie Handhygiene, Abstand, Kontaktreduktion und Masken, wenn viele Menschen auf engem Raum zusammen sind. In aller Regel kann man eine Erkältung problemlos selbst behandeln. Hohes Fieber, Husten, der länger als eine Woche anhält und mit verfärbtem Auswurf verbunden ist oder mit Atemnot einhergeht, sowie starke Kopfschmerzen, vor allem im Bereich der Stirn sollten aber immer ein Grund sein, einen Arzt zu Rate zu ziehen!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**