



Die wichtigsten Fakten zum Thema Erkältung

10 x nachgefragt bei Martin Straube, Allgemeinarzt aus Bochum und Experte für Naturheilkunde und Anthroposophische Medizin

Diesen Text downloaden:

www.weleda.de/media/download/presse/fakten_zu_erkaeltung_final.doc

1. Warum gerät das Immunsystem im Winter so schnell aus dem Gleichgewicht?
2. Wie entsteht eine Erkältung?
3. Wie läuft eine gewöhnliche Erkältung ab?
4. Wie unterscheide ich eine Erkältung von einer Grippe?
5. Warum ist Fieber bei der Genesung hilfreich?
6. Warum erwischt es einige oft und wieso scheinen andere immun gegen Erkältungen zu sein?
7. Kann ich meine Abwehrkräfte frühzeitig anregen?
8. Wie verhalte ich mich am besten bei einer Erkältung?
9. Darf ich bei Erkältung weiter Sport treiben?
10. Wie kann ich mich vor Ansteckung schützen? Sechs Hygienetipps

1. Warum gerät das Immunsystem im Winter so schnell aus dem Gleichgewicht?

Für alle entzündlichen Prozesse in den Atemwegen gibt es körperliche und seelische Ursachen. Auf der körperlichen Seite sind es meist Überanstrengung sowie Kälte durch Nässe und Wind. Auf der seelischen Seite schwächen Stress, Enttäuschung und anhaltende Sorgen das Immunsystem.

Bei Kälte reagiert der Organismus mit einem Rückzug des Blutes aus Armen und Beinen, wie auch umgekehrt die Durchblutung der Extremitäten zunimmt, wenn es warm oder heiß ist. Blicke die Durchblutung in den äußeren Gliedmaßen bei Kälte gleich, würde ein Körper viel Wärme verlieren. Im Alltag können wir uns oft nicht die Ruhe gönnen, die der Körper in dieser Zeit besonders benötigen würde. Ein erschöpfter, gestresster Körper kann jedoch nicht mehr angemessen reagieren und die Temperatur ausgleichen, sondern kühlt bei Kälte und Nässe einfach aus. Dadurch wird die Abwehr geschwächt und der natürliche Schutz des Körpers funktioniert nicht mehr ausreichend. Viren und Bakterien, die sich in der Erkältungszeit vermehrt ausbreiten, dringen in den Organismus ein. Mit dem Rückzug des Blutes kommt es besonders in den Schleimhäuten zu einer verminderten Abwehr, die warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und auch dies begünstigt das Eindringen von Krankheitserregern.



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur

„Erkältungen sind Infekte – aber nicht der Ansturm feindlicher Viren sondern die Kälte ist oft die Auslöser“ so Martin Straube, Allgemeinarzt aus Bochum.

Die gute Nachricht: Nicht jede Kälteeinwirkung hat eine Erkältung zur Folge. Man kann vorbeugend sehr viel tun und therapeutisch regulierend eingreifen, damit eine Erkrankung gar nicht erst entsteht, oder dafür sorgen, dass ihr Verlauf wesentlich gemildert wird.

2. Wie entsteht eine Erkältung?

Eine Erkältungskrankheit wird zunächst durch eine virale Infektion ausgelöst, der der zuvor geschwächte Körper nicht genug Schutz entgegen setzen konnte. Die Folgen sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Frösteln, Husten und Schnupfen. Und ist der Körper durch eine solche Viruserkrankung erst einmal geschwächt, kann es zusätzlich zu einer bakteriellen Infektion (Sekundärinfektion) kommen, die sich zum Beispiel als Bronchitis, Nasennebenhöhlen- oder Mandelentzündung äußern kann.

3. Wie läuft eine gewöhnliche Erkältung ab?

- Die Ansteckung verläuft meist unbemerkt. Die „Erkältungsviren“ dringen überwiegend in Form einer Tröpfcheninfektion über die Nasenöffnungen in den Organismus ein.
- Zwei bis fünf Tage nach der Ansteckung treten erste Symptome auf, beispielsweise Halskratzen und vermehrtes Frieren. Hier kann die Anwendung von natürlichen Erkältungsprodukten, z. B. von Weleda, noch Abhilfe schaffen und die weitere Ausbreitung der Infektion stoppen.
- Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen treten ebenfalls meist schon in den ersten Tagen der Infektion auf. Allerdings halten diese Symptome oft eine Woche und länger an, während die Halsschmerzen schon nach wenigen Tagen abklingen.
- Ab dem fünften Tag ist Husten ein häufiges Symptom. Zunächst tritt ein trockener Reizhusten auf, der nach wenigen Tagen in Husten mit festsitzendem Schleim übergeht. Bei beiden Formen helfen reizlindernde, entkrampfende und schleimlösende Präparate wie beispielsweise Weleda Hustenelixier.

„Eine Erkältung dauert normalerweise ein bis zwei Wochen, wenn nicht weitere Infektionen hinzukommen“ sagt Martin Straube.

4. Wie unterscheide ich eine Erkältung von einer Grippe?

Je nach Art des Erregers kann es sich um einen grippalen Infekt (Erkältung) oder eine echte Grippe (Influenza) handeln. Ein grippaler Infekt wird durch verschiedene Virus-Typen hervorgerufen und beginnt meist mit Frösteln, Schnupfen und Unwohlsein. Er ist unangenehm, aber meist harmlos. Eine echte Grippe wird stets von einem Influenza-Virus verursacht und beginnt in der Regel mit plötzlich auftretendem, hohem Fieber und starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Sie bedarf einer umgehenden ärztlichen Behandlung.

5. Warum ist Fieber bei der Genesung hilfreich?

Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren – das ist wichtig für den Genesungsprozess. Denn eine Erhöhung der Körpertemperatur reduziert Keime und sollte – solange sie nicht zu hoch ist – nicht gesenkt werden. Wenn man diese Reaktion des Körpers völlig unterdrückt, schadet man dem Kranken eher.

„Eine Erhöhung der Körpertemperatur kann die Keime reduzieren“ erklärt der Bochumer Allgemeinarzt Martin Straube „daher ist Fieber eine wichtige Hilfe des Immunsystems, um Viren und Bakterien abzuwehren.“

Die Naturheilkunde kennt viele Substanzen, die einen solchen Prozess begleiten können. Für den grippalen Infekt bietet die anthroposophische Medizin u. a. Kompositionspräparate an, die den Organismus in den unterschiedlichen Phasen unterstützen. Aus einem so behandelten Infekt kann der Körper sogar gestärkt aus dem Krankheitsgeschehen hervorgehen. Präparate der ganzheitlichen Naturmedizin können häufig schon bei Kindern angewendet werden und sind in der Regel sehr gut verträglich.

Nachgefragt: Wann sollten man bei Fieber zum Arzt, Herr Straube?

- Wenn die Ursache eine andere als eine gewöhnliche fieberhafte Infektionserkrankung ist
- Wenn Patienten Fieber bekommen, die an schwerwiegenden Grunderkrankungen leiden
- Wenn bei ansonsten gesunden Menschen nach drei Tagen Fieber (ohne schwerwiegende Begleitsymptome) keine Besserung eintritt
- Bei plötzlich auftretendem Fieber oder einem auffallend raschen Temperaturanstieg über 39°C
- Neugeborene, Säuglinge und Kinder sollten beim Auftreten von Fieber immer zum Arzt

6. Warum erwischt es einige oft und wieso scheinen andere immun gegen Erkältungen zu sein?

Viele Faktoren beeinflussen die Antwort des Organismus auf Kälte und fremde Erreger. Im Wesentlichen gibt es drei Varianten: Ist ein Immunsystem stark, kann sich der Körper gegen Viren und Bakterien wehren und es gibt keine entzündliche oder fieberhafte Reaktion. Ist der Organismus dagegen geschwächt, dringen Kälte, Viren und Bakterien ein. Dabei muss noch kein Fieber entstehen, der betroffene Mensch ist nicht sichtbar krank, sondern kann sich über mehrere Monate einfach nicht wohl fühlen. Andererseits kann der schwache Organismus auch mit Wärme reagieren. Die Folge: Fieber und Entzündungen in Rachen und Nebenhöhlen sowie Husten. Erkältungen sind also nicht einfach Infektionen, sondern zeigen auch an, wie stark oder schwach ein Organismus ist.

7. Kann ich meine Abwehrkräfte frühzeitig anregen?

Ja, indem ich für eine gute Wärmeregulation Sorge. Man sollte sich vor Auskühlung schützen, aber auch ein Wärmestau in zu dicker Kleidung sowie der Aufenthalt in überheizten Räumen kann eine Erkältung verursachen. Die Wärmeregulation kann verbessert werden durch Allgemeinmaßnahmen wie Trinken von wärmenden Tees (zum Beispiel Ingwer- oder Früchtetee), heiße Bäder und so viel körperliche Bewegung wie möglich. Auch regelmäßiges Saunieren beugt vor. Wichtig zur Stärkung des Körpers ist auch genug Schlaf und natürlich gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen vitaminreichen Lebensmitteln. Zu viel Stress sollte abgebaut werden und regelmäßige Bewegung in ausreichend warmer Kleidung an der frischen Luft tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut (Lichtmangel ist oft die Hauptursache für manch trübe Stimmung im Winter. Der Grund: Ohne Licht schüttet der Körper weniger "Glückshormon" Serotonin aus).

8. Wie verhalte ich mich am besten bei einer Erkältung?

Der Allgemeinarzt Martin Straube empfiehlt: „Viel Ruhe (bei Fieber sogar Bettruhe) und eine vitaminreiche Ernährung bringen das Immunsystem am schnellsten wieder in Schwung“.

Acht Verhaltensregeln für grippale Infekte:

- Bleiben Sie bei Fieber im Bett
- Halten Sie den Körper warm, insbesondere die Füße
- Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, wodurch das Eindringen von Erregern begünstigt wird. In geheizten Räumen schafft ein Luftbefeuchter oder eine Wasserschale auf dem Heizkörper ein gutes Klima. Lüften Sie regelmäßig, wenn Sie für eine Zeit das Zimmer verlassen.
- Stress, Partynächte, Alkohol und besonders Rauchen meiden: Dies sind ideale Komplizen von Erkältungsviren.
- Achten Sie bei einem grippalen Infekt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere bei vermehrtem Schwitzen, etwa aufgrund von Fieber. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter, am besten Kräutertee oder frisch gepresste Zitrone in heißem Wasser. Warme Getränke unterstützen die Verflüssigung und somit den Auswurf von Sekreten, denn Husten und Schnupfen sind zwar lästig – aber sie befördern Viren und Bakterien aus dem Körper.
- Essen Sie leicht verdauliche und bekömmliche Kost. Zu viel Fett und Eiweiß können in dieser Zeit die Verdauung überfordern. Vorzuziehen sind Kohlenhydrate sowie Obst und Gemüse in allen erdenklichen Variationen. Vorsicht vor Diäten: Wer jetzt abnimmt, schwächt sein Immunsystem zusätzlich und wird für Viren anfälliger.

9. Darf ich bei Erkältung weiter Sport treiben?

Nein, denn schon bei harmlosen Erkältungen arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Hier würden Sport oder andere anstrengende Tätigkeiten den Körper nur unnötig schwächen. Wer also erste Anzeichen einer Erkältung oder Grippe spürt, sollte sich unbedingt schonen, da Krankheitserreger die Schwäche in der Abwehr nutzen und mit dem Blutstrom in besonders gefährdete Regionen gelangen können. Dies betrifft beispielsweise Nieren, Herzmuskel oder das Nervensystem und eine Infektion hier kann zu bleibenden Gesundheitsschäden führen.

Und wer wieder gesund ist, holt den Formrückstand in wenigen Tagen locker auf. Das heißt aber nicht, dass Bewegung völlig verboten ist. Gemächliche Spaziergänge an der frischen Luft tun gut und gelten eher als gesundheitsfördernd, es sei denn, man leidet an Gliederschmerzen, erhöhter Temperatur oder hohem Puls - dann sollten alle Aktivitäten ruhen, die als anstrengend empfunden werden.

„Wer unbedingt trainieren will, zum Beispiel weil er sich auf einen Wettkampf vorbereitet, sollte auf alle Fälle vorher einen Arzt fragen“ rät Martin Straube „denn hinter Halsschmerzen könnte sich eine Mandelentzündung verbergen, deren Erreger (meist Bakterien) auch Erkrankungen der Nieren, Gelenke oder sogar eine Herzmuskelentzündung hervorrufen können“.

10. Wie kann ich mich vor Ansteckung schützen? Sechs Hygienetipps:

- Regelmäßig gründlich die Hände waschen und vom Gesicht fernhalten
- Hygienisch Husten (in den Ärmel, nicht in die Hand), Einmaltaschentücher verwenden und sich nicht an Husten lassen
- Krankheit zuhause auskurieren, um die eigene Gesundheit und die anderer nicht zu gefährden
- Familienmitglieder schützen: Abstand halten und auf Umarmen, Küssen usw. verzichten
- Geschlossene Räume lüften: Das hilft, die Virenkonzentration im Raum zu senken und verhindert ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute
- Menschenansammlungen meiden

Für Pressebilder und Fragen (nicht abdrucken)

Mathilde Betti
PR-Redakteurin für Arzneimittel

WELEDA AG
Möhlerstraße 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171 / 919 – 911, Telefax: 07171 / 919 – 87911
E-Mail: mbetti@weleda.de
www.weleda.de