

# Erkältung

Ein komplexes Thema  
einfach erklärt



Trotz Erkältung voll im Leben.



## Erkältung – kaum einer entkommt ihr!

Eine Erkältung ist weltweit die häufigste Erkrankung, von der Sahara bis nach Grönland. Würde man die in einer Erkältungssaison in Deutschland verbrauchten Taschentücher aneinanderlegen, könnte man damit etwa 240-mal die Welt umspannen.

Viele Menschen trifft die Erkältung mehr als einmal pro Jahr. Erwachsene sind im Schnitt bis zu 5-mal, Kinder sogar bis zu 8-mal pro Jahr erkältet. Insgesamt verbringen wir etwa zwei bis drei Jahre unseres Lebens mit Erkältungssymptomen.

### Wer ist besonders erkältungsgefährdet?

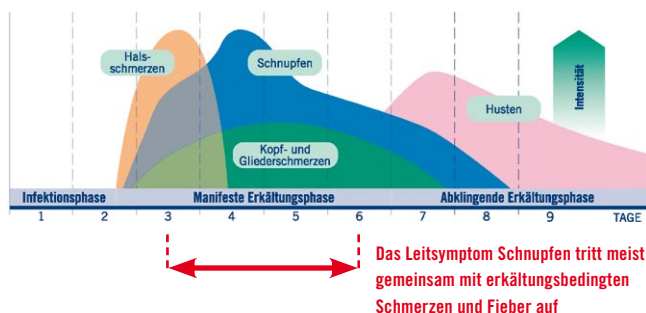
Einige Menschen sind besonders häufig von einer Erkältung betroffen. Oft steckt ein angeschlagenes Immunsystem dahinter:

- Ältere Personen (ihr Immunsystem ist nicht mehr so leistungsfähig)
- Menschen, die unter Stress leiden (z. B. im Beruf, in der Familie)
- Kinder (ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgereift)
- Patienten mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) oder Erkrankungen der Immunabwehr (z. B. Aids)

# Typisch Erkältung!

Im Durchschnitt leiden Erkältungspatienten unter mindestens fünf Symptomen gleichzeitig. Schnupfen und erkältungsbedingte Schmerzen (meist Kopfschmerzen) treten bei fast drei Viertel der Betroffenen gemeinsam auf.

## 3 Tage kommt sie, 3 Tage bleibt sie, 3 Tage geht sie



Ein bis zwei Tage nach der Infektion machen sich Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bemerkbar. Fast gleichzeitig setzt auch der Schnupfen ein. Dazu kommen über vier bis fünf Tage Kopf- und Gliederschmerzen. Viele Patienten leiden außerdem unter Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Unwohlsein sowie leichtem Fieber. Husten tritt meist erst im späteren Verlauf der Erkrankung auf – andere Symptome klingen dann bereits ab.



## Erkältung oder Grippe ?

Die Begriffe „Erkältung“ und „Grippe“ werden häufig synonym verwendet, denn beide zeigen oft ähnliche Symptome. Erkältung und Grippe werden aber durch unterschiedliche Viren hervorgerufen und können unterschiedlich verlaufen.

Eine Erkältung (auch „grippaler Infekt“) mit Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen ist für die Betroffenen zwar sehr lästig, doch in der Regel harmlos.

Eine Grippe (hervorgerufen durch das Influenzavirus) ist eine schwere Viruserkrankung. Eine Grippe kann schwerwiegende Folgeerkrankungen, wie Bronchitis oder Lungenentzündung, nach sich ziehen.

### Erkältung – auch hier sind Komplikationen möglich

Bei einer schweren Infektion oder einer schlechten Abwehrlage kann es auch bei einer Erkältung zu Komplikationen, wie z. B. Mittelohrentzündung, Bronchitis oder Lungenentzündung, kommen.

Suchen Sie daher einen Arzt auf, wenn:

- Die Erkältungsbeschwerden länger als einige Tage anhalten oder stärker werden
- Schnell hohes Fieber (über 39° C) auftritt
- Das Atmen schwer fällt
- Ungewöhnliche oder sehr starke Beschwerden auftreten
- Grunderkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus oder Asthma vorliegen

## Erkältungsviren sind die Ursache

Eine Erkältung ist Folge einer Infektion der oberen Atemwege mit Viren. Es sind etwa 200 verschiedene Viren bekannt, die eine Erkältung hervorrufen können. Die häufigsten Erkältungsauslöser sind Rhinoviren.

Nicht jeder wird nach dem Kontakt mit Erkältungsviren auch krank. Intakte Schleimhäute der Atemwege lassen die Erreger erst gar nicht eindringen und ein leistungsfähiges Immunsystem macht den Viren rasch den Garaus.

### Ansteckung – wo lauern die Gefahren?

Beim Niesen, Husten oder Sprechen werden Viren in der Raumluft weit verteilt. Über die Atmung gelangen sie auf die Schleimhäute gesunder Personen. Man spricht in diesem Fall von einer „Tröpfcheninfektion“.

Häufiger als angenommen werden Viren auch direkt, z. B. beim Händeschütteln, übertragen (sogenannte „Kontaktinfektion“). An den Händen haftend gelangen sie dann über einen Griff zur Nase, zu den Augen oder zum Mund weiter auf die Nasen- und Rachenschleimhäute.

Außerdem können Erkältungsviren stundenlang auf Gegenständen wie Türgriffen, Telefonhörern, Gläsern usw. überleben. Für eine Infektion reichen bereits wenige Viren aus.





## Trotz Erkältung voll im Leben

Eine Therapie, die Erkältungsviren abtötet, gibt es bisher nicht. Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Ziel der Behandlung ist es daher, die Beschwerden zu lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.

Bei einer Erkältung ist es sinnvoll, Arzneimittel einzusetzen, die gleichzeitig gegen mehrere Beschwerden wirken.

- Bei Schnupfen eignen sich Arzneimittel, die zu einem Abschwellen der Nasenschleimhaut führen. Nasensprays/-tropfen können die Nasenschleimhaut bei längerer Anwendung austrocknen und sollten daher nicht länger als eine Woche eingesetzt werden. Innerlich anzuwendende Substanzen, wie z. B. Pseudoephedrin, einer der Wirkstoffe von Aspirin® Complex, machen dagegen die Nase wieder frei, ohne sie auszutrocknen.
- Bei Fieber und Schmerzen eignen sich Substanzen, die einen fiebersenkenden und zusätzlich entzündungshemmenden Effekt haben, wie z. B. Acetylsalicylsäure, der zweite Wirkstoff von Aspirin® Complex.

Mit seinen beiden Wirkstoffen Acetylsalicylsäure und Pseudoephedrin lindert Aspirin® Complex die Schmerzen, senkt das Fieber und befreit gleichzeitig die Nase. Es löst den Erkältungsstau auf und fördert den Selbstheilungsprozess des Körpers.



# Erkältung vorbeugen

Einer Erkältung kann man vorbeugen, indem man das Immunsystem stärkt und die Ansteckungsgefahr reduziert.

## Immunsystem stärken

- Regelmäßig Ausdauersport an der frischen Luft treiben
- Viel schlafen, denn Ihr Körper hat jetzt ein erhöhtes Bedürfnis nach Ruhe
- Auf eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse achten
- Regelmäßig in die Sauna gehen

## Schleimhäute feucht halten

- Ein Luftbefeuchter sorgt für ein angenehmes Raumklima
- Viel trinken (mindestens zwei Liter am Tag)
- Nasenschleimhaut regelmäßig mit einem wirkstofffreien Meerwasserspray pflegen

## Ansteckungsgefahr verringern

- Sich regelmäßig die Hände waschen
- Einen Sicherheitsabstand von ca. einem Meter zu Erkälteten einhalten
- Das Berühren von Augen und Nase vermeiden
- Orte meiden, an denen viele Menschen zusammenkommen
- Räume regelmäßig lüften, um die Virenbelastung zu verringern



# Erkältung im Internet

Unter [www.erkaeltung-online.de](http://www.erkaeltung-online.de) finden Sie weitere Informationen und Tipps zum Thema Erkältung. Und mit Hilfe des „Complex-O-Meter“ erfahren Sie mit einem Mausklick wie hoch das aktuelle Erkältungsrisiko in Ihrer Region ist.



## Aspirin® Complex Granulat

**Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von Nasenschleimhautschwellung bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber. **Hinweise:** Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder nach 3 Tagen keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Aspirin® Complex Granulat enthält 2 g Sucrose (Zucker) pro Beutel. Bitte Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker.** Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen

Stand 09/2007



Bayer HealthCare