



Erkältung

Der sogenannte grippale Infekt ist die mit Abstand häufigste Infektionskrankheit überhaupt. Seine Ursache sind mehr als 200 verschiedene Viren, die beim Niesen, Husten und Sprechen durch „Tröpfcheninfektion“ von Mensch zu Mensch übertragen werden. Gegen diese Erreger selbst hilft nichts.

Es gibt jedoch ganz natürliche Verhaltensmaßnahmen, welche die Beschwerden lindern und Komplikationen verhindern. Das ist besser zu verstehen, wenn man weiß, was bei einer Erkältung geschieht:

Die ersten Anzeichen einer Erkältung sind zumeist ein lästiges Kitzeln in der Nase und ein unangenehmes Kratzen im Hals. Sie treten etwa zwei Tage später auf, nachdem Erreger die Schleimhäute in den Atemwegen befallen haben und deren Zellen zwingen, immer neue Viren zu produzieren. Dagegen wehrt sich der Körper. Erst werden die Schleimhäute stärker durchblutet, um mehr Abwehrstoffe heranzuschaffen; sie schwellen an - und die Nase ist „verstopft“. Dann werden größere Mengen von Schleim abgesondert, um die Viren hinwegzuschwemmen - und der Schnupfen beginnt.

Weil nun der Atemweg durch die Nase verlegt ist, kann man nur noch durch den Mund atmen. Das hat weitere, gefährliche Folgen: Die empfindlichen Schleimhäute im Rachenraum trocknen aus. Sie sind ohne schützenden Schleim anfälliger für Viren und auch Bakterien - und die Entzündung breitet sich auf die unteren Atemwege aus, Hustenreiz und Halsschmerzen kommen hinzu.

In diesem Stadium der Erkältung hilft vor allem die vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit, egal welcher (Tee, Wasser, verdünnte Säfte etc.). Möglichst keinen Alkohol (wie in Husten- und Erkältungssäften enthalten !). Am Hustentee wirkt insbesondere das Wasser, mit dem er zubereitet wird. Er verdünnt und löst den zähflüssigen Schleim, so daß dieser leichter abgehustet werden kann. Gerade diese „sekretolytische“ Wirkung bessert nicht nur das Befinden des Betroffenen, sondern verhindert auch mögliche Komplikationen einer Erkältung. Staut sich nämlich der Schleim in den Bronchien, bildet er einen idealen Nährboden für Bakterien, die dann die Symptome verstärken oder die Krankheit verlängern oder sogar andere, schwerwiegende Erkrankungen der Atemwege verursachen können.

Der Husten bei Erkältung ist ein Abwehrmechanismus. Er soll den vermehrt gebildeten, zähflüssigen Schleim samt Viren und Bakterien aus den entzündeten Bronchien hinausbefördern, sowie verhindern, daß die Erreger in die Lunge eindringen. Durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr wird der Schleim verdünnt und gelöst, so daß er von den winzig kleinen Flimmerhärchen in den Atemwegen wie auf einem Fließband zum Kehlkopf hin transportiert und dort leichter abgehustet werden kann.

Zusätzlich abschwellend und unterstützend wirken auch Spaziergänge an der frischen Luft, sowie das Senken der Lufttemperatur im Schlafzimmer und die Befeuchtung der Raumluft.

Gute Besserung !

P.S. Raucher und passiv mittrauchende Familienmitglieder erkranken doppelt so häufig an Atemwegsinfekten wie Nichtraucher !