



Husten, Schnupfen, Heiserkeit - so macht uns der Winter kalt

Husten, Schnupfen, Heiserkeit - so macht uns der Winter kalt

Als Erkältung wird in der Medizin eine Infektion der oberen Atemwege bezeichnet. Typische Symptome sind Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Bei einem normalen Krankheitsverlauf klingen die Beschwerden nach drei bis sieben Tagen wieder ab und sind spätestens nach zwei Wochen komplett verschwunden. Viele Menschen verwenden die Bezeichnungen Erkältung und Grippe synonym. Dies ist jedoch nicht ganz korrekt, denn bei einer Grippe treten zudem Gliederschmerzen auf. Eine echte Grippe geht auch mit hohem Fieber, also einer Körpertemperatur von über 40 Grad Celsius einher.

Die Ansteckung für eine Erkältung erfolgt über eine Tröpfcheninfektion. Erkältungen sind virale Infekte. Antibiotika helfen daher nicht. Denn diese bekämpfen krankmachende Bakterien und wirken nicht gegen Viren. Erreger kommen beispielsweise durchs Einatmen oder über die Hände auf die Schleimhäute von Mund, Auge und Nase und darüber in den Körper. Ein schwaches Immunsystem macht anfällig für Erkältungen. Bei engen Kontakt mit anderen Menschen, beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei großen Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen kann es zur Übertragung der Erreger kommen.

Zur Linderung von Erkältungsbeschwerden helfen oftmals viele, alte Hausmittelchen. Bei akutem Schnupfen sind beispielsweise Inhalationen mit warmen Dampf besonders ratsam. Dabei können Patienten je nach Gusto auch Salze oder ätherische Öle verwenden. Bei Halsschmerzen helfen Lutschpastillen. Ebenso bei Heiserkeit. In jedem Fall sollten Patienten jedoch darauf achten, dass die Stimme geschont und wenig und nur leise gesprochen wird. Ähnlich wie bei Schnupfen können auch bei Husten Inhalationen sehr sinnvoll sein und somit zur Lockerung des Schleimes führen, ohne Medikamente anwenden zu müssen.

Bei Fieber sollten Patienten zur Senkung ruhig zu Waden- oder Quarkwickeln greifen. Das sind dünne mit Wasser oder Quark benetzte Lein- oder Baumwolltücher, die beispielsweise um die Waden gelegt werden können. Die kühlen Wickel werden von den Patienten zwar oft als angenehm empfunden, sollten aber bei Erwachsenen und größeren Kindern nicht länger als 15 bis 20 Minuten auf dem Körper verbleiben. Ebenso sollten sie entfernt werden, wenn der Patienten anfängt zu frieren.

"Ruhe und Schonung sind wichtige Faktoren für eine baldige Genesung", sagt Dr. Walter Mildenberger, Hausarzt in Falkensee bei Berlin. "Das klingt zwar banal, wird aber dennoch nicht von allen Patienten immer eingehalten."

Zudem können einige Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, damit es gar nicht erst zur Erkältung kommt. Dazu zählt wie auch sonst eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, besonders Vitamin C, welches in Zitrusfrüchten und Kiwis enthalten ist. Außerdem ist eine witterungsgerechte Kleidung sehr ratsam. Durchnässung und kalte Füße sind zwar Risikofaktoren für eine Erkältung, der Gang an die frische Luft sollte aber nicht ausbleiben. Denn dies härtet ab und beugt Infektionen vor. Auch die Heizungsluft in Räumen begünstigt Erkältungen. Denn sie trocknet die Schleimhäute aus. Diese sind dadurch weniger widerstandsfähiger. Empfehlenswert ist daher regelmäßiges Stoßlüften.

Pressekontakt

<http://hausarzt-mildenberger.de>

Herr Dr. Walter Mildenberger
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildenberger.de
info@hausarzt-mildenberger.de

Firmenkontakt

<http://hausarzt-mildenberger.de>

Herr Dr. Walter Mildenberger
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildenberger.de
info@hausarzt-mildenberger.de

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen

Bei allen medizinischen Problemen, Fragen und Auffälligkeiten möchten wir Ihre erste Anlaufstelle sein. In den meisten Fällen - insbesondere im Bereich innere Medizin, meinem Schwerpunkt - erhalten Sie direkt bei uns eine Behandlung auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft. Wo die Behandlung durch einen Spezialisten nötig ist, überweise ich Sie natürlich an einen geeigneten Facharzt oder weise Sie in ein Krankenhaus ein. Sollte Ihnen ein Besuch bei uns krankheitsbedingt nicht möglich sein, komme ich auch gern zu Ihnen nach Hause.

Die Grundlage des Hausarzt-Patienten-Verhältnisses ist gegenseitiges Vertrauen - ich möchte Sie gern als ganzen Menschen kennenlernen, medizinisch möglicherweise relevante Hintergründe erfahren und mehr als nur einzelne, hervorstechende Symptome behandeln. Denn eine solche ganzheitliche Betrachtung ist erfahrungsgemäß bei der Behandlung sehr hilfreich. Daher kommt dem Beratungsgespräch in meiner täglichen Arbeit eine große Bedeutung zu; ich nehme mir Zeit für Sie und gehe den Weg zur Heilung gemeinsam mit Ihnen.