



Gesund werden: Erkältung & Grippe

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Wenn die Tage kürzer werden und sich das Wetter von der ungemütlichen Seite zeigt, wird wieder überall kräftig gehustet und geniest. Zum Glück ist meist nicht die echte Grippe (Influenza) im Anmarsch, sondern „nur“ eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt. Husten und Schnupfen sind zwar lästig, aber in der Regel harmlos.

Bei Kleinkindern ist eine ständig triefende Nase fast schon normal. Im Schnitt 6 bis 10 Infekte jährlich sind bei den Zwei- bis Sechsjährigen keine Seltenheit. Erwachsene plagen dagegen etwa 2 bis 3 Erkältungen pro Jahr. Das Gute daran: Jeder Infekt trainiert das Immunsystem und verringert so das Risiko für die Entstehung von Asthma und Allergien. Dennoch möchte jeder so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen.

In diesem Faltblatt erfahren Sie, wie Sie die Symptome einer Erkältung oder Grippe richtig deuten, was Sie vorbeugend tun können und welche Behandlung nötig ist.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



4. Auflage
Stand: 1. August 2020 · GK100164
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Banale Erkältung oder echte Grippe?

Ob Erkältung oder Grippe – Verursacher sind Viren, die über eine Tröpfcheninfektion beim Niesen, Husten und Atmen bzw. über Händeschütteln oder über das Berühren von infizierten Gegenständen übertragen werden und anschließend die Schleimhäute der Atemwege angreifen. Besonders leichtes Spiel haben sie in der kalten Jahreszeit, wenn sich viele Menschen in schlecht durchlüfteten Räumen aufhalten und die Schleimhaut durch trockene Heizungsluft gereizt ist.

Haben sich Erkältungsviren eingenistet, kündigt sich dies mit Kratzen im Hals und Niesen an, später kommen Schnupfen, Husten, Heiserkeit, manchmal auch Fieber hinzu. Nach gut einer Woche ist der Spuk meist wieder vorbei.

Anders ist das bei der durch Influenza-Viren ausgelösten Grippe. Hier steigt die Temperatur plötzlich auf bis zu 40 °C an, begleitet von Schüttelfrost, Glieder-, Kopf- und Halsschmerzen sowie Husten. Die Betroffenen fühlen sich sehr krank und legen sich häufig freiwillig ins Bett. Erst nach einigen Wochen fühlen sie sich wieder fit. Gefährlich wird die echte Grippe durch Komplikationen wie z.B. eine Lungenentzündung durch die Viren selbst oder wenn Bakterien mit ins Spiel kommen. Sie können sich in dem geschwächten Körper leicht ausbreiten und Entzündungen von Lunge, Herzmuskel oder Hirnhaut auslösen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Personen mit chronischen Erkrankungen (z.B. der Lunge) oder Diabetiker und Schwangere. Eine Grippe sollte daher nie auf die leichte Schulter genommen werden.

Viren im Tarnanzug

Viren sind wahre Verwandlungskünstler. Ihre äußere Eiweißhülle und ihr Erbgut können sie ständig verändern, sodass sie nur schwer von unserem Abwehrsystem erkannt werden. Gerne vermischen sie sich untereinander und bringen damit neue, oft

hoch aggressive Erregertypen hervor. Das macht sie so unberechenbar und erschwert die Herstellung von Impfstoffen und Medikamenten. Ein völlig neuer Virustyp kann so zu einer Epidemie führen, die sich weltweit ausbreiten kann. Wissenschaftler sprechen dann von einer Pandemie, wie die im Jahre 1918/19 („Spanische Grippe“), 1957/58 („Asiatische Grippe“), 1968/69 („Hongkong-Grippe“) oder 2009/10 („Schweinegrippe“).

Charakteristisch für Influenzapandemien ist zudem, dass

- sie außerhalb der normalen Grippesaison auftreten,
- es keine oder nur eine beschränkte Immunität gegen das neue Virus gibt,
- ein Impfstoff noch nicht existiert und
- neben älteren auch junge Menschen betroffen sind.

Die normale saisonale Grippeschutzimpfung bietet keinen Schutz vor völlig neuen Viren. Sie richtet sich nur gegen die Influenza-Viren, die mutmaßlich in der Grippesaison des kommenden Winters vermehrt auftreten. Droht die Gefahr der weltweiten Ausbreitung eines neuen Virus, wird daher mit Hochdruck an der Entwicklung neuer Impfstoffe gearbeitet.

Medikamente gegen die Grippe

Gegen eine Grippe oder eine Erkältung ist bis heute kein Kraut gewachsen. Da Viren keinen eigenen Stoffwechsel haben, können Medikamente sie nicht direkt angreifen und zerstören. Wer mit einer Grippe das Bett hüten muss, bekommt in schweren Fällen aber Hilfe von sogenannten antiviralen Medikamenten. Am wirkungsvollsten sind Neuraminidase-Hemmer. Sie töten die Influenza-Viren zwar nicht ab, hemmen aber gezielt ihre Vermehrung und Ausbreitung. Damit wird die Dauer der Erkrankung verkürzt, die Symptome sind zudem milder und schwerwiegende Begleiterkrankungen treten seltener auf.

Neuraminidase-Hemmer wirken nur dann effektiv, wenn sie innerhalb von 48 Stunden nach Beginn der Symptomatik eingenommen werden. Gehen Sie daher sofort zum Arzt, wenn Ihre Beschwerden auf eine Grippe hindeuten. Je nach Schwere der Erkrankung wird er Ihnen antivirale Medikamente verschreiben und/oder andere Arzneimittel oder Verhaltensmaßnahmen verordnen.

Wichtig

- *Nehmen Sie auf keinen Fall auf eigene Faust antivirale Medikamente ein. Diese sind rezeptpflichtig und dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Denn wie nahezu jedes Medikament haben auch diese Nebenwirkungen. Gleichzeitig wird so verhindert, dass durch Unterdosierungen resistente Viren entstehen.*

Übrigens: Antibiotika wirken nicht gegen Viren, sondern nur gegen Bakterien, sind bei der echten Grippe also wirkungslos.

Kleiner Piks mit großer Wirkung

Mit einer Impfung sind Sie immer noch am besten vor einer Grippe geschützt. Idealer Zeitpunkt für die saisonale Grippe-schutzimpfung ist Oktober bis November. So ist man rechtzeitig zu Beginn der Grippewelle ab Dezember bis Januar geschützt, denn bis die Impfung anschlägt, vergehen zwei bis vier Wochen. Doch auch eine Impfung im Dezember oder Anfang Januar kann noch sinnvoll sein. Insgesamt hält die Grippe-schutzimpfung etwa sechs Monate vor. Gegen eine Erkältung sind Sie durch die Schutzimpfung allerdings nicht gefeit, da sie durch andere Viren ausgelöst wird.

Influenzaviren verändern sich laufend, sodass jährlich ein neuer Impfstoff hergestellt werden muss. Empfohlen wird die Impfung

für Personen über 60 Jahre und Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen oder Immunschwäche sowie für Schwangere. Aber auch wenn Sie im Gesundheitswesen arbeiten, viel Kontakt mit Menschen haben oder mit Geflügel oder Wildvögeln, sollten Sie sich impfen lassen. Die Impfung bietet zwar keinen Schutz gegen die von Vögeln übertragene Influenza, kann aber Doppelinfektionen mit der aktuellen Influenza verhindern.

Wichtig

- *Die Kosten empfohlener und in der Schutzimpfungsrichtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses gelisteter Impfungen übernehmen wir für Sie bzw. Ihre Kinder.*

Mit der richtigen Hygiene gegen Viren

Auch wenn wir Erkältungs- und Grippeviren nicht sehen, sind sie allgegenwärtig. Durch Husten, Niesen und Atmen schwirren sie durch die Luft, sie kleben an den Händen, an Mund und Lippen sowie Türklinken und anderen Gegenständen. Durch Einatmen, Händeschütteln und Berührungen werden sie von Mensch zu Mensch übertragen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat einfache Hygienetipps veröffentlicht, mit denen man sich und andere wirkungsvoll vor einer Ansteckung schützen kann (www.infektionsschutz.de):

- **Hände waschen und vom Gesicht fernhalten.** Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich, vermeiden Sie zudem das Berühren der Schleimhäute von Augen, Mund und Nase. Und so wird's gemacht: Die Hände unter fließendes Wasser halten, 20 bis 30 Sekunden einseifen (auch zwischen den Fingern), sorgfältig abspülen und abtrocknen (in öffentlichen Einrichtungen möglichst mit Einmalhandtüchern).

- **Hygienisch husten.** „Hand vor den Mund“ beim Niesen und Husten ist ungesund. So bleiben Viren an den Händen kleben und werden z. B. beim Händeschütteln weiter gegeben. Husten Sie daher nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge.
- **Hygienisch Naseputzen.** Verwenden Sie ein Einmal-taschentuch, welches Sie nach dem Putzen sofort entsorgen. Händewaschen nicht vergessen!
- **Zu Hause bleiben.** Gehen Sie bei fieberhaften Erkältungen und bei Grippe nicht zur Arbeit. Kurieren Sie Ihre Krankheit zu Hause aus und schützen Sie Ihre Kollegen vor einer Ansteckung.
- **Krankheit erkennen.** Achten Sie auf die ersten Anzeichen. Ist die Grippe bei Ihnen ausgebrochen, nehmen Sie diese besonders ernst. Befolgen Sie gerade dann alle Regeln einer gründlichen Hygiene, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.
- **Gesund werden.** Bei vielen Viruserkrankungen ist man meist sein eigener Arzt und verordnet sich bewährte Hausmittel zur Unterstützung des körpereigenen Abwehrsystems. Reichen Hausmittel alleine nicht aus, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen.
- **Familienmitglieder schützen.** Halten Sie Abstand (wirksam sind zwei Meter) und verzichten Sie auf Körperkontakte (wie Umarmungen, Küsse usw.). Schlafen Sie möglichst in einem separaten Raum.
- **Regelmäßig lüften.** Lüften Sie mindestens drei bis vier Mal am Tag für jeweils zehn Minuten. Das vertreibt die Viren, befeuchtet Mund- und Nasenschleimhäute und verbessert das Raumklima.

Bei Grippeepidemien sollten Sie zusätzlich immer auf die aktuellen Hygieneempfehlungen achten, die über die Medien bekannt gegeben werden.

Einen Gang herunter schalten

Hat es Sie erwischt? Dann gönnen Sie sich jetzt viel Ruhe und Schlaf. Warme Tees, in kleinen Schlucken über den Tag verteilt, befeuchten die Schleimhäute und lösen festsitzenden Schleim. Besonders Kräutertees tun gut, Salbeitee hat sich bei Halsschmerzen bewährt und Thymiantee hilft bei Husten.

Sorgen Sie für frische Luft: Maximal 21 °C in Wohnzimmer und Küche bzw. 18 °C im Schlafzimmer, feuchte Handtücher auf den Heizungen und drei bis vier Mal pro Tag stoß- oder querlüften (für jeweils fünf bis zehn Minuten) bringen Feuchtigkeit und vertreiben die Viren.

Gehen Sie mit fiebersenkenden und schmerzstillenden Arzneien sparsam um. Fieber ist in der Regel eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers und sollte erst ab Temperaturen über 39 °C gesenkt werden. Statt Hustenlöser aus der Apotheke hat sich das Inhalieren mit Salzwasser bewährt. Hustenblocker sollten Sie bei Schleimhusten nicht nehmen, sonst verbleibt Sekret in den Atemwegen und bildet einen Nährboden für Bakterien. Ist die Nase verstopft, sind abschwellende Nasentropfen hilfreich. Länger als zehn Tage genommen, schädigen sie jedoch die Schleimhaut. Bei leichtem Schnupfen sind Nasenspray und Nasendusche aus Salzwasser ebenso gut.

Wichtig

- *Gehen Sie bei einer Erkältung zum Arzt, wenn sich nach drei bis vier Tagen keine Besserung einstellt, bei Beschwerden, die auf eine Grippe hindeuten, sofort. Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder, Ältere und chronisch Kranke gehören grundsätzlich zum Arzt.*

Überflüssig: Bunte Pillen für die Abwehr

Vitamine und Mineralstoffe, getrocknete Algen, besondere Pflanzenextrakte – der Markt für Immunstimulanzien ist groß. Sie alle versprechen, ein Mehr an Abwehrkräften zu bringen. Doch tatsächlich fehlt bei den meisten Präparaten der Beweis für ihre Wirksamkeit über kontrollierte Studien. Und manche haben sich tatsächlich als nutzlos erwiesen.

So verhindert Vitamin C Erkältungskrankheiten nur bei Extremsportlern, nicht aber bei Menschen mit normaler Lebensweise. Ist es schon zu Husten oder Schnupfen gekommen, kann das Vitamin die Krankheitsdauer nur unwesentlich verkürzen.

Auch Zink sowie der Saft der Echinacea-Pflanze (Sonnenhut) helfen nach der Mehrzahl aller wissenschaftlichen Studien bei Erkältungskrankheiten nicht.

Vitamin- und Mineralstoffpillen können die natürlichen Wirkstoffe aus der Nahrung nicht ersetzen. Experten halten diese Art der Stärkung daher für überflüssig. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und ausreichendem Schlaf sei die bessere Alternative und die günstigere obendrein.

Fit statt faul!

Ein funktionsfähiges Immunsystem ist das Wirksamste, was man den Krankheitserregern entgegensetzen kann. So kräftigt körperliche Aktivität das Immunsystem und steigert darüber hinaus das Wohlbefinden. Die Devise lautet also: Halten Sie Ihre Abwehrzellen auf Trab, damit die Viren keine Chance haben!

So stärken Sie Ihr Immunsystem

- *Frisches auf den Tisch.* Dreimal Gemüse und zweimal Obst pro Tag, täglich Vollkornprodukte und ein Mal pro Woche Leckeres aus Hülsenfrüchten sind effektiver als Vitaminsupplemente.
- *Schluss mit dem Rauchen.* Zigaretten sind Gift für die Abwehrkräfte. So werden die Atemwege durch die im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe geschädigt und das Lungengewebe angegriffen. Auch auf die Zahl der Antikörper im Blut wirkt sich Tabakkonsum negativ aus.
- *Die Seele baumeln lassen.* Stress ist ein echter Immunkiller. Mit Yoga, autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung lässt sich aktiv entspannen. Oder Sie gönnen sich täglich eine halbe Stunde Auszeit vom Alltag, z. B. zum Lesen oder für ein Entspannungsbad.
- *Den Kreislauf in Schwung bringen.* Gehen Sie in die Sauna, machen Sie kalt-warme Fußbäder oder Wechselduschen, das härtet ab. Laufen oder fahren Sie Rad an der frischen Luft, auch wenn's kalt ist.
- *Viel schlafen.* Wer die Nacht zum Tag macht, tut seinem Immunsystem nichts Gutes. Denn während der nächtlichen Erholungsphase entwickelt unser Körper neue Abwehrzellen gegen Krankheitserreger. Bedeutsam sind dabei die Tiefschlafphasen vor vier Uhr morgens. Gönnen Sie sich so viel Schlaf, dass Sie sich ausgeruht und fit fühlen.

Auf die sanfte Tour

Es müssen nicht immer gleich Medikamente sein, die Beschwerden lassen sich auch mit natürlichen Mitteln lindern. Besonders unter den alten Hausmitteln haben sich viele über Jahrzehnte bewährt.

Zwiebelsirup

Wie wirkt er? Die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken schleimlösend. Festsitzender Schleim in den Atemwegen verflüssigt sich und kann besser abgehustet werden. Auch bei verstopfter Nase hilft der Sirup. Zwiebelsirup eignet sich gut als Alternative zu Hustensäften.

Wie wird's gemacht? Eine große Haushaltszwiebel klein schneiden, die Würfel in ein Schraubglas geben und mit zwei Esslöffeln Zucker oder Honig vermengen. Das Ganze gut verschlossen über Nacht ruhen lassen. Die Masse durch ein Tuch oder feines Sieb geben, den Saft auffangen. Über den Tag verteilt etwa alle zwei Stunden einen Teelöffel zu sich nehmen, das lindert die Beschwerden. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Sirup mehrere Tage. Außerdem wichtig bei Husten: Trinken Sie viel, am besten Mineralwasser oder Kräutertee.

Kamilledampfbad

Wie wirkt es? Kamilledampfbäder verbessern durch die Wärme die Durchblutung der Schleimhäute. Die Feuchtigkeit löst den Schleim. Die Kamille wirkt mit ihren ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen zusätzlich entzündungshemmend.

Wie wird's gemacht? 100 g getrocknete Kamillenblüten (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke) in zwei Litern Wasser zum Kochen bringen. Den Sud fünf Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen. Das Gesicht – so nah, wie Sie es aushalten – über den Dampf halten (Augen geschlossen) und tief ein- und ausatmen. Damit nicht zu viel Dampf entweicht, sollten Kopf und Gefäß mit einem großen Tuch abgedeckt sein. Inhalieren Sie zwei bis vier Mal täglich jeweils zehn bis 15 Minuten. Wichtig: Nehmen Sie Kinder auf den Schoß, um Verbrühungen zu vermeiden.

Da Kamille – wenn auch nur selten – allergische Reaktionen und Bindehautreizungen auslösen kann, können Allergiker genauso gut mit Kochsalzdampfbädern inhalieren.

Wir beraten Sie gern!

Die Informationen dieses Faliblatts können Ihnen lediglich einen Überblick vermitteln. Für offen gebliebene Fragen und Probleme wenden Sie sich daher bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt.

Darüber hinaus stehen selbstverständlich auch wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. So können wir Ihnen mit unseren qualitätsgeprüften Kursen rund um gesunde Ernährung und Bewegung helfen, aktiv Ihr Immunsystem zu stärken. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns in unseren Geschäftsräumen.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.