

Erkältungskrankheiten

„Den Kopf halt kalt, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.“

Der Name **Erkältung** sagt es schon, man ist kalt geworden. Meist waren es die Hände und Füße, die vorübergehend kalt waren. Dies führt reflektorisch zu einer Minderdurchblutung der Schleimhäute und somit zu einer schlechteren Immunabwehr.

Die Nase und der Rachen sind die erste Bastion beim Abwehrgeschehen. Ist dort die Durchblutung mangelhaft, haben Viren und Bakterien freien Eintritt. Meist sind es aber Viren die als erstes einen Infekt verursachen. Eine bakterielle Besiedelung setzt sich meist noch obendrauf. So kommt es manchmal zu langwierigen Erkrankungen, bei dem die Infektion immer „tiefer“ tropft, von der Nase in den Rachen, vom Rachen zu den Bronchien.

Die warme Heizungsluft in den Wintermonaten trocknet zusätzlich die Schleimhäute aus. Dies führt zu einer größeren Ansteckungsgefahr. Und nicht zu vergessen, wenn alles um einen herum schnupft und hustet, ist man vielen Keimen ausgesetzt. Die Immunabwehr läuft, ohne dass Sie es bemerken, auf Hochtouren. Jetzt können selbst kleine Einbrüche in ihrem Wohlbefinden, wie Ärger und Stress, das Immunsystem schwächen. Sie haben buchstäblich „die Nase voll“ und bekommen eine Schnupfen.

Übrigens, eine Erkältung im Jahr ist vollkommen gesund. Freuen Sie sich, denn Ihr Immunsystem stellt sich gerade selbst auf die Probe, ob noch alles funktioniert. Nie krank zu sein, ist hingegen ein Alarmsignal, welches man sehr ernst nehmen sollte. Kinder sind meist häufiger von Erkältungen betroffen als Erwachsene. Dies ist auch völlig normal, denn die Kleinen bilden gerade erst ihr Immunsystem aus.

Beschwerden

- Am Anfang fühlt sich Nase trocken an und man muss niesen. Später läuft dann die Nase mit einem wässrigen Sekret.
- Der Hals schmerzt beim Schlucken und ist gerötet.
- Es bildet sich ein Schnupfen mit schleimigen Sekret aus.
- Die Erkrankung rutscht tiefer, legt sich auf die Bronchien, es kommt zu Husten.
- Der Patient bekommt Fieber. Eine wichtige Funktion der Immunabwehr, welche die massenhafte Vermehrung von Bakterien und Viren verhindert.

Vorbeugung

- Zimmer häufig lüften.
- Viel an die frische Luft gehen mit warmer, trockene Kleidung.
- Regelmäßige Saunagänge trainieren das Immunsystem.
- Konsequentes Händewaschen mit warmen Wasser und Seife.
- Viel vitaminreiches Obst und Gemüse essen.

