

Allgemeine Informationen zu Erkältungen

- Erkältungsviren verbreiten sich schnell – dies liegt zum einen an der Vielzahl der Erkältungsviren und deren Fähigkeit, sich ständig und schnell zu verändern, und zum anderen an den vielen Übertragungsmöglichkeiten.
- Beim Niesen werden z. B. tausende Tröpfchen mit bis zu 150 km/h im Raum verteilt.
- Die Übertragung erfolgt über die sogenannte „Tröpfcheninfektion“. Dabei werden die Viren beim Niesen oder Husten durch die Raumluft verteilt und gelangen über die Atmung auf die Schleimhäute von anderen Personen.
- Die Übertragung erfolgt häufig über die Hände, mit denen sich nach Händeschütteln oder Anfassen von Gegenständen (z. B. Türklinken, Haltestangen im Bus etc.) ins Gesicht gefasst wird.
- Schnupfenviren können bis zu 3 Stunden überleben. Die Ansteckungsgefahr ist somit v.a. bei Türklinken oder Haltestangen, die täglich von vielen berührt werden, besonders hoch.
- Etwa 1 bis 2 Tage nach der Infektion treten die ersten Symptome einer Erkältung auf, wie Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden und Schnupfen. Weitere Symptome sind Frösteln, Niesreiz und Kopfdruck sowie Kopf- und Gliederschmerzen.

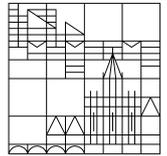


Herbstzeit – Schnupfenzeit? Die besten Tipps gegen Erkältungen

© contrastwerkstatt - fotolia.com

Tipps zum richtigem Verhalten bei einer Erkältung

- Niesen und husten Sie nicht in Ihre Hand, sondern besser in Ihre Armbeuge. Dadurch stecken sie andere nicht an und verhindern auch sich selbst erneut anzustecken.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, v.a. bevor Sie etwas essen oder Nahrung zubereiten.
- Bei akuten Erkältungen bleiben Sie besser zuhause und kurieren sich aus. So vermeiden Sie nicht nur andere anzustecken, sondern auch Ihre Erkältung zu verschlimmern oder gar zu verschleppen.
- Gönnen Sie sich viel Schlaf und Ruhe, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.
- Trinken Sie viel – bestenfalls ungesüßte Tees und/oder Mineralwasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, Ihre Schleimhäute feucht zu halten und die Viren auszuschwemmen.
- Essen Sie viel frisches und vitaminreiches Obst und Gemüse.
- Inhalieren Sie mit heißem Wasserdampf oder führen Sie salzhaltige Nasenduschen durch.



Tipps zum Schutz bzw. zur Vorbeugung vor Erkältungen

- Lüften Sie regelmäßig Ihr Büro, dies reduziert den Anteil an Viren in der Raumluft. Bestenfalls sollte in geschlossenen Räumen 3 bis 4 Mal täglich für je 10 Minuten gelüftet werden.
- Genießen Sie bei einem Spaziergang die Sonne, um Ihren Vitamin-D-Haushalt und damit Ihr Immunsystem zu stärken.
- Eine gesunde Work-Life-Balance fördert Ihre Immunabwehr. Vermeiden Sie daher zu viel Stress und gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten. Wer ständig unter Strom steht, ist für Erkrankungen anfälliger!
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich.
- Seien Sie aktiv. Regelmäßiger Ausdauersport stärkt Ihr Immunsystem.
- Versuchen Sie das Ansteckungsrisiko zu verringern, indem sie z. B. Türklinken nicht mit der bloßen Hand anfassen oder waschen Sie sich danach die Hände.
- Benutzen Sie bei Niesanfällen Taschentücher oder aber niesen und husten sie in die Armbeuge, da Viren bis zu 3 Stunden auf Ihren Handflächen überleben können.
- Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen, v.a. nachdem Sie sich die Nase geputzt, gehustet, jemandem die Hand geschüttelt, Türklinken etc. angefasst haben.

Quellen

- www.apotheken-umschau.de

Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.
[Weitzberg/Lundberg](#) (2002). Humming greatly increases nasal nitric oxide. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 166:144-5.