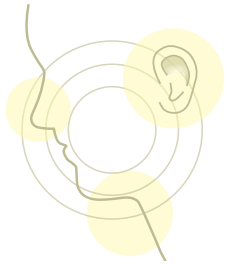
ERKÄLTUNGSZEIT –

Sechs Tipps, wie Sie eine Ansteckung vermeiden



DR. MED.
DAVID REINHARDT

FACHARZT FÜR HALS-NASEN-
OHRENHEILKUNDE BAD WÖRISHOFEN

Jetzt geht es los mit der nasskalten Jahreszeit. Viele Menschen schnappen sich einen grippalen Infekt mit Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und oft auch Kopf- und Gliederschmerzen auf. Frierende Menschen sind grundsätzlich leichte Opfer, da sich die Blutgefäße der Schleimhäute bei Kälte zusammenziehen und nicht ausreichend mit Nährstoffen und Abwehrkörpern versorgt werden.

In beheizten Räumen trocknen Schleimhäute außerdem schnell aus. Erkältungsviren vermehren sich bei Temperaturen unterhalb der Körpertemperatur besonders gut, deshalb ist die Kälte der Herbst- und Wintermonate ideal für ihre Verbreitung. Doch wo lauern die Krankheits-Erreger und wie kann man ihnen am besten entkommen?

Wie werden die Krankheiten übertragen?

Bakterien und Viren können durch Tröpfchen- und Schmierinfektionen von Mensch zu Mensch übertragen werden, wobei Viren deutlich kleiner sind als Bakterien und sich noch leichter ausbreiten. Hustet oder niest eine erkrankte Person, verteilen sich winzige Speichel-Tröpfchen in der Luft. Über die Schleimhäute von Nase, Mund, Rachen oder Augen finden diese kleinsten Erreger Zugang zu ihrem nächsten Opfer.

Als Schmierinfektion hingegen bezeichnet man die Ansteckung durch Berühren infizierter Gegenstände oder Personen. Wie lange Keime außerhalb des Körpers überleben können, hängt von ihrer Art, der Temperatur und der Luftfeuchte ab. Erkältungsviren beispielsweise bleiben auf glatten Oberflächen bis zu zwei Tage ansteckend.

Überall dort, wo viele Menschen sind, z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Büros, ist die Dichte an Krankheits-Erregern und somit die Ansteckungsgefahr besonders hoch. Hier sammeln sich Bakterien und Viren in der Luft und auf Gegenständen wie z.B. auf Türklinken und Haltegriffen von Bus oder Bahn. Auch Telefonhörer, Fernbedienungen oder Geld sind ganz erheblich mit Erregern belastet.

Wenn Viren die Schleimhäute befallen, vermehren sie sich dort und zerstören dabei die oberste Zellschicht. Dadurch schwellen die Schleimhäute an, die Nase verstopft und der Hals schmerzt.

Durch die Entzündung wird vermehrt Sekret produziert und die Nase fängt an zu laufen. Kopf- und Gliederschmerzen und gegebenenfalls auch Fieber können hinzukommen. Hat sich der Körper auf die Erkältungsviren eingestellt, kann er sie in der Regel gut mit dem eigenen Immunsystem bekämpfen. Dazu gibt es eine ganze Reihe unterstützender pflanzlicher Präparate und fachärztlicher Maßnahmen, um einen langwierigen Verlauf abzuwenden.

Infizieren Bakterien die Schleimhäute oder machen sie sich die meist harmlose Virus-Erkältung zu nutze, kommt es zu einer eitrigen Entzündung. Da das Immunsystem bereits geschwächt ist, kann es hier sinnvoll sein, ein Antibiotikum einzusetzen. Darüber hinaus sollten engmaschige HNO-fachärztliche Kontrollen erfolgen, um drohende Komplikationen rechtzeitig zu erkennen.

Wenn Sie diese Tipps beachten, sind Sie gut vor einer Ansteckung mit Krankheitserregern gewappnet. Sollten Sie dennoch einen Infekt bekommen, konsultieren Sie Ihren HNO-Facharzt.

Denn entscheidend ist die sorgfältige Analyse der Art der Infektion, die entsprechende Diagnostik, eine unterstützende Therapie mit fachärztlichen Maßnahmen und die engmaschige Kontrolle durch Ihren HNO-Facharzt zur Abwendung von Komplikationen. Durch dieses Stufenkonzept lässt sich eine Vielzahl unnötiger Antibiotikagaben mit den entsprechenden Nebenwirkungen und Resistenzentwicklungen vermeiden.

Sechs Tipps, um sich und andere vor Krankheitserregern zu schützen

1. **Die Schleimhäute pflegen und ausreichend trinken**
   Sowohl zur Vorbeugung als auch um den Infekt auszuheilen, sollte man viel trinken und dadurch die Schleimhäute stets feucht halten. Inhalationen mit Wasserdampf, Nasenspülungen mit Salzwasser oder ein befeuchtendes Nasenspray pflegen die Schleimhäute zusätzlich, die so die eintreffenden Erreger optimal abwehren können.
2. **Für ein gesundes Raumklima sorgen**
   Heizungen und Klimaanlagen trocknen die Raumluft aus. Lüften Sie dreimal am Tag kräftig für jeweils 10 Minuten - so schaffen Sie ein angenehmes Raumklima und verringern die Anzahl der Krankheitserreger.
3. **Hände weg vom Gesicht**
   Schleimhäute sind die Eintrittspforten für Viren und Bakterien. Lässt man konsequent die Finger von Nase, Mund und Gesicht, haben die Erreger, die auf den Händen sitzen, kaum eine Chance.
4. **Richtig niesen und husten**
   Um die Hände möglichst sauber zu halten, sollte man in die Ellenbeuge niesen oder husten. Die Mitmenschen schützt man am besten, indem man sich bei einer Nies- oder Husten-Attacke von ihnen abwendet.
5. **Regelmäßig und gründlich Händewaschen**
   Regelmäßiges Händewaschen spült Krankheitserreger sehr wirksam fort. Achten Sie dabei auch auf Zwischenräume, Fingernägel und Handrücken. Einmalhandtücher und Desinfektionsmittel senken das Infektionsrisiko zusätzlich.
6. **Auskurieren und Abstand halten**
   Ein separates Zimmer für den Kranken schützt die Familienmitglieder und einige Tage zu Hause im Bett bewahrt die Kollegen im Büro vor einer Ansteckung. Küsse und Umarmungen müssen warten, bis alle wieder gesund sind.

HNO Privatpraxis Dr. med. David Reinhardt | Bahnhofplatz 1 A | 86825 Bad Wörishofen | T 08247 906377 - 7 | F 08247 906377 - 8 | praxis@hno-dr-reinhardt.de | www.hno-dr-reinhardt.de