

Erkältung

Mehr als 200 unterschiedliche Viren können eine Erkältung auslösen. Dementsprechend verschieden sind die Symptome. Am verbreitetsten sind die sogenannten Rhinoviren, die für Schnupfen und Halsschmerzen sorgen. Meist beginnt die Erkältung damit und breitet sich je nach Schwere über den Rachenraum in die Bronchien aus. So ein Infekt dauert fünf bis sieben Tage und ist vor allem eines: lästig.

Die echte Grippe

Die Influenza solltest du sehr ernst nehmen, denn sie kann Komplikationen wie Lungenentzündungen auslösen. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (StiKo) auch eine Schutzimpfung. Im Gegensatz zur Erkältung beginnt die [Grippe](#) meist schlagartig mit Fieber, Muskel-, Körper- und Kopfschmerzen, manchmal auch Durchfall und Erbrechen. Betroffen sind nicht nur die Atemwege, sondern der gesamte Körper. Solange keine Atemnot vorliegt, bleibt man zuhause und verhält sich ruhig, trinkt viel und ruht.

Wie schütze ich mich vor einer Erkältung oder anderen Infekten?

Corona hat es uns gelehrt: Vor Ansteckungen schützen Abstand und Hygiene, nicht die warmen Socken oder Wolldecken. Vermeide besser den Kontakt zu bereits erkrankten Menschen, Händeschütteln oder Umarmungen. Regelmäßiges Händewaschen und die Maske über Mund und Nase verringern das Ansteckungsrisiko enorm.

Wann muss ich zum Arzt?

Wenn sehr hohes Fieber über 39,5 Grad über mehr als 4 Tage anhält und/oder schwere Atemnot vorliegt, sollte man sich nach vorheriger Anmeldung mit Maske versehen in der Infektsprechstunde beim Hausarzt vorstellen.

Ansonsten lässt man sich eine Krankmeldung ausstellen, bleibt zuhause, liegt und ruht viel, trinkt viel (z.B. Ingwertee) und nimmt bei Schmerzen Ibuprofen 400 oder Paracetamol 500 nach Bedarf.