



Erkältung und Grippe

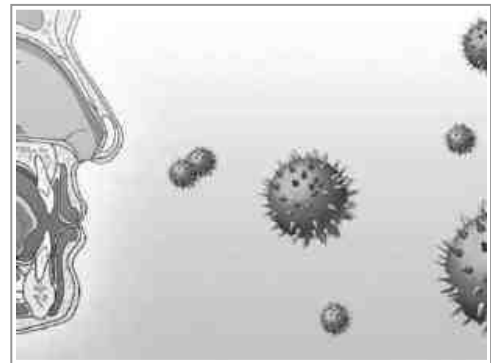
Wie entsteht eine Erkältung?

Übertragung durch Tröpfchen

Erkältungsviren fliegen selten als einzelne, reine Viren durch die Luft. Fast immer sind sie in kleine Schleimtröpfchen verpackt, die von der letzten Wirtsperson (d.h. dem Träger des Virus) stammen.

Beim Niesen oder Husten schleudert ein infizierter Mensch die Viren mit einer Geschwindigkeit von bis zu 900 Kilometern pro Stunde heraus.

Entweder atmen wir diese Tröpfchen dann direkt ein oder die Viren landen auf Gegenständen, an denen sie über Stunden haften und infektiös bleiben.



Typische Beispiele sind Türklinken oder Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln. Übertragen werden können Sie aber auch beim Händeschütteln.

Die Rolle des Immunsystems

Der Zustand unseres individuellen Immunsystems hat entscheidenden Einfluss darauf, ob und wie schwer wir bei einer Infektion mit Erkältungsviren erkranken.

Ein intaktes Abwehrsystem wird mit den meisten Erregern problemlos fertig. Aber es gibt zahlreiche Faktoren, die in der Lage sind, unsere Immunkräfte zu schwächen und anfälliger für Krankheitserreger aller Art zu machen:

- Chronische Krankheiten, die den Körper dauerhaft auslaugen.
- Nikotin
- Alkohol
- Umweltgifte
- Ungesunde Ernährung
- Zu viel Stress
- Zu wenig Schlaf
- Zu wenig Bewegung



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Woher rühren die Erkältungs-Beschwerden?

Es ist zwar schwer zu glauben, aber tatsächlich liegt es gar nicht an den Viren, wenn wir uns bei einer Erkältung krank und schlapp fühlen.

Denn - die Vermehrung der Viren in den Schleimhautzellen unserer Atemwege können wir überhaupt nicht wahrnehmen.

Was wir aber zu spüren bekommen, das ist die Reaktion unseres Immunsystems. Sobald die Körperabwehr die Eindringlinge zur Kenntnis genommen hat, sendet sie chemische Botenstoffe - sog. Zytokine (körpereigene Abwehrstoffe, z.B. Interleukine und Interferone) - aus.

Diese setzen die Entzündungsreaktion in den Schleimhäuten in Gang, lassen die Körpertemperatur ansteigen und sind für die Abgeschlagenheit verantwortlich.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.