



## Erkältung („Grippaler Infekt“/ Virusschnupfen)

Eine Erkältung= Grippaler Infekt oder Virusschnupfen ist von der „echten Grippe“= Influenza abzugrenzen.

Unter einer Erkältung versteht man eine Infektion zunächst der Schleimhaut des Atemtraktes. Meist beginnt es mit Kopfweg, Halsweh/ Schluckbeschwerden, Heiserkeit und/oder einem Schnupfen. Im weiteren Verlauf kann es jedoch zu Komplikationen wie etwa einer Otitis (Ohrenentzündung), Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen) oder am häufigsten zu einer absteigenden Infektion in Form von Husten/ Bronchitis oder auch zu einer Pneumonie (Lungenentzündung) führen.

**Achtung:** Siehe hierzu auch Thema Ohrenentzündung (Tubenkatarrh, Otitis externa, Otitis media), Schnupfen, Halsschmerzen, Husten/Bronchitis)

### **Ursache/ Erreger**

In der Regel handelt es sich um eine virale Infektion. Hierfür kommen eine Vielzahl unterschiedlicher Viren in Betracht – Rhinoviren, Adenoviren (vor allem bei Kindern), Coronaviren, Parainfluenzaviren und andere.

Die Infektion erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch, seltener durch Schmierinfektion. Die Übertragung erfolgt hauptsächlich in der kalten Jahreszeit.

### **Symptome**

Je nach Infektionsort kommt es zu einem spezifischen Erscheinungsbild.

→ Rhinitis (Schnupfen), Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen), Pharyngitis (Rachenentzündung), Laryngitis (Kehlkopfentzündung), Tracheitis (Entzündung der Luftröhre), Bronchitis (Entzündung der Bronchialschleimhaut), Bronchiolitis (Entzündung der kleinen und kleinsten Bronchien), Pneumonie (Lungenentzündung)

Die Inkubationszeit beträgt 3-8 Tage.

Die Erkältung kann sich in harmloser Form mit Schnupfen und (trockenem) Husten zeigen. Aber auch schwierigere Verläufe mit fieberhafter Tonsillitis (Entzündung der Rachenmandeln), Pharyngitis (Rachenentzündung), Schwellung der regionalen Halslymphknoten oder Trommelfellerguss kommen vor.

Bei bakterieller Superinfektion kann sich eine Otitis media (Mittelohrentzündung) entwickeln.

### **Diagnostik**

Fast immer stellt der Patient selbst die Diagnose. Ansonsten wird die Diagnose vom Arzt gestellt. Eine weitere Diagnostik mittels Labor ist in der Regel nicht erforderlich.



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### Schulmedizinische Therapie

Da es sich primär um eine Virusinfektion handelt, erfolgt die Behandlung **symptomatisch**.

Schulmedizinisch erfolgt oftmals eine Fiebersenkung mittels fiebersenkender und schmerzlindernder Mittel (Paracetamol, Algifor und andere Analgetika), abschwellende Nasentropfen.

Bei bakterieller Superinfektion wird die Gabe eines Antibiotikums empfohlen.

**Homöopathisch** hilft eine konstitutionelle Behandlung die körpereigene Abwehr zu stärken und beugt somit effektiv Infektionskrankheiten vor oder beschleunigt den Heilungsprozess.

Bei akuter Erkältungssymptomatik kann ein individuell gewähltes Akutmittel die Symptome abmildern und den Heilprozess beschleunigen.

### Vorbeugung ist bekanntlich die beste Medizin!

#### vorbeugende und allgemeine Massnahmen

- Beugen Sie möglichst einem kalt werden des Körpers vor (witterungsbedingte Kleidung), achten Sie auf warme Füsse!  
→ ggf. schnellstmöglich ein warmes Bad (Kräuter-Erkältungs-oder Basenbad)/ Fussbad nehmen
- Achten Sie auf einen ausgeglichenen, gesunden Lebensrhythmus  
→ sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Ruhe- und Erholungsphasen, das hilft das Immunsystem zu stärken
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima indem Sie gut lüften und/ oder zu trockene Luft befeuchten
- Sagen Sie bei den geringsten Symptomen alle nicht dringlichen Termine ab und gönnen Sie sich viel Schlaf, Ruhe und Schonung. Bei den geringsten Anzeichen ein ansteigendes Fussbad machen und die Immunabwehr frühzeitig steigern → hilft oftmals den Ausbruch zu verhindern beziehungsweise den Heilungsprozess beschleunigen  
→ Echinacea-Tropfen, hochdosiert Vitamin C+Zink (Burgerstein oder Cetebe)

#### weitere Massnahmen

Weitere spezifische Massnahmen richten sich nach dem symptomatischen Erscheinungsbild. Weitere Massnahmen sind jeweils unter den Rubriken Schnupfen, Halsentzündung, Husten/Bronchitis ausführlich beschrieben.



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### **Achtung: Fieber zulassen!**

Fieber ist eine Abwehr- und Heilreaktion des Körpers. Fieber hilft dem Körper sich vor Eindringlingen wie Viren und Bakterien zu schützen beziehungsweise sich dieser zu entledigen. Unterdrücken wir nun diese körpereigene Abwehr mit fiebersenkenden Massnahmen, dann nehmen wir dem Körper die Chance zur Selbsthilfe mit zum Teil schwerwiegenden Folgen.

Eine Körpertemperatur von über 38,5°C schränkt die Lebensbedingungen von Viren und Bakterien stark ein, so dass diese sich nicht mehr so gut vermehren können.

Fieber stimuliert und stärkt das Immunsystem. Es werden vermehrt weisse Blutkörperchen gebildet und somit die spezifische Immunfunktion aktiviert. Weiterhin werden Stoffwechselfvorgänge beschleunigt; Schlackenstoffe, Ablagerungen und Giftstoffe werden schneller ausgeschieden.

Ein ganz wesentlicher Aspekt des Fiebers ist, dass es zur Ruhe und Schonung zwingt. Nur so ist es dem Körper möglich wieder ins seelische und körperliche Gleichgewicht zu kommen.

Bei Kindern ist nach einer fieberhaften Erkrankung oftmals ein grösserer Entwicklungssprung zu beobachten.

**Wichtig:** Mit Fieber nicht das Haus verlassen. Bitte bleiben Sie unbedingt drinnen, im Warmen. Vermeiden Sie jegliche Anstrengung. Dazu gehört auch das (mühsame) Be- und Entkleiden. Es kostet den Körper viel zu viel Energie. Diese wird im Moment dringender zur Herstellung der Gesundheit benötigt. Deshalb sollten Sie auch den Temperaturwechsel von drinnen (warm) nach draussen (kalt) und umgekehrt vermeiden. Frische Luft ist wichtig, aber es ist besser dazu den Raum gründlich zu lüften (Patient dazu eventuell den Raum verlassen und erst wieder nach Fensterschluss betreten).

Bei erhöhter Temperatur/ **Fieber** nicht duschen, baden oder Haare waschen!

Achten Sie darauf, dass der Kranke möglichst viel trinkt oder Gemüsebrühe zuführt und achten Sie auf seine Ansprechbarkeit sowie den Allgemeinzustand.