



Akuter Infekt der oberen Atemwege (Erkältung)

Informationen in Leichter Sprache

Der Fachbegriff für Erkältung ist:
akuter Infekt der oberen Atemwege.
Eine Erkältung entsteht durch Viren.
Das Wort Erkältung ist deshalb irreführend.
Eine Erkältung kommt **nicht** von der Kälte.

Erkältungen sind meistens harmlos
und kommen oft im Winter vor.
Das hat hauptsächlich diese Gründe:
Viele Menschen begegnen sich auf engem Raum,
zum Beispiel in Gebäuden, im Bus oder in der U-Bahn.
Dabei können sie sich schneller gegenseitig anstecken.
Zusätzlich trocknet die Heizungs-Luft in Gebäuden
die Schleimhäute aus.
Die Schleimhäute werden dadurch gereizt
und man bekommt schneller eine Erkältung.

Was sind die Anzeichen für eine Erkältung?

Eine Erkältung betrifft meistens die Schleimhäute von
Nase, Rachen, Nebenhöhlen und Kehlkopf.

Betroffene mit Erkältung haben oft:

- Halsschmerzen
- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- eine laufende oder verstopfte Nase
- Husten

Kinder haben bei einer Erkältung häufig Fieber.

Das bedeutet: Sie haben eine Körpertemperatur von 38,5 Grad oder höher.

Manche Kinder bekommen bei einer Erkältung Ohren-Schmerzen.

Bei Erwachsenen dauert eine Erkältung oft etwa 5 bis 7 Tage.

Kinder sind meistens bis zu 14 Tage erkältet.

Wie entsteht eine Erkältung?

Erkältung entstehen durch Viren.

Erkältungs-Viren werden über verschiedene Wege weitergegeben.

Zum Beispiel über

- Hand-zu-Hand-Kontakt
- kleine Tröpfchen,
zum Beispiel vom Speichel beim Sprechen
- kleine Partikel in der Luft, sogenannte Aerosole.
Sie entstehen beim Husten oder Niesen.
- Oberflächen, die mit dem Virus in Kontakt gekommen sind,
zum Beispiel Türklinken, Tische oder Licht-Schalter.

Wer bekommt besonders leicht eine Erkältung?

Manche Personen bekommen leichter eine Erkältung.

Das sind zum Beispiel:

- Menschen, die Kontakt zu erkälteten Personen haben.
- Menschen mit einer Immun-Schwäche
- Raucherinnen und Raucher
- Kinder mit Geschwistern
- Kinder, die in den Kindergarten oder in die Schule gehen.

Wie werden Erkältungen untersucht?

Wenn Sie Beschwerden haben,
dann sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
Sie oder er kann mit einem kleinen Licht
Ihren Rachen untersuchen.
Bei Menschen mit Erkältung
ist die Rachen-Schleimhaut gerötet.

Wenn Sie Husten haben,
wird die Lunge abgehört.

Bei Kindern werden auch die Ohren untersucht.

Blut-Untersuchungen oder ein Abstrich vom Rachen
werden selten gemacht.

Wenn die Ärztin oder der Arzt das Corona-Virus vermutet,
dann wird ein Corona-Test gemacht.

Wie wird eine Erkältung behandelt?

Eine Erkältung heilt oft von selbst.
Es gibt keine wirksamen Medikamente gegen die Erkältungs-Viren.
Aber es gibt Medikamente und Mittel,
die Ihre Beschwerden lindern können.

Medikamente bei Erkältung

In der Apotheke gibt es verschiedene Medikamente,
die bei der Erkältung verwendet werden.

Zum Beispiel:

- abschwellende Nasen-Tropfen
- schmerzstillende, fiebersenkende Mittel

Die Medikamente sind frei verkäuflich.
Sie brauchen kein Rezept dafür.

Hausmittel

Für die Hausmittel gilt:

Fachleute haben **keinen** wissenschaftlichen Beweis, dass Hausmitteln wirklich wirken.

Hausmittel können vielen Menschen helfen.

Manchen Menschen helfen sie aber **nicht**.

- **Inhalieren mit heißem Wasser-Dampf**

Nutzen Sie zum Beispiel ein Inhalier-Gerät und inhalieren Kochsalz-Lösung aus der Apotheke.

Oder halten Sie Ihren Kopf über einen Topf mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser.

Ein Handtuch über dem Kopf hilft, dass Sie den warmen Wasserdampf gut einatmen können.

Das Wasser sollte nicht zu heiß sein.

- **Vitamin C**

Warmer Zitronensaft kann helfen die Erkältungs-Beschwerden zu lindern.

- **Nasen-Dusche und Spülungen mit Salz-Lösungen**

Mit einer Nasen-Dusche können Sie Ihre Nase spülen.

- **Honig**

Honig kann Husten lindern.

Für Kinder von 2 bis 5 Jahren wird ein halber Teelöffel Honig mehr als 30 Minuten vor dem Schlafengehen empfohlen.

Kinder zwischen 6 und 11 Jahren können 1 Teelöffel einnehmen.

Und für Kinder zwischen 12 und 18 Jahren werden 2 Teelöffel empfohlen.

Kinder unter 1 Jahr sollten keinen Honig bekommen.

Alternative Medizin

Für alternative Medizin gilt wie bei Hausmitteln:

Fachleute haben **keinen** wissenschaftlichen Beweis, dass alternative Medizin gegen Erkältungen hilft.

Als alternative Medizin bezeichnet man Behandlungen durch Personen, die keine Ausbildung als Ärztin oder Arzt gemacht haben.

Zum Beispiel eine Heil-Praktikerin oder ein Heil-Praktiker.

Arzneimittel

- Schmerzmittel

Zum Beispiel Paracetamol oder Ibuprofen

können kurzzeitig die Schmerzen und das Fieber lindern.

Acetyl-Salicyl-Säure, oft als ASS auf der Medikamenten-Packung, sollte nur bei Personen über 18 Jahre verwendet werden.

Sonst kann es zu schweren Nebenwirkungen kommen.

- Abschwellende Nasen-Sprays und Sprays mit Kochsalz-Lösung
Die Nasen-Sprays sollten maximal 3 bis 7 Tage verwendet werden.
Eine längere Nutzung schädigt die Nasen-Schleimhaut.

Diese Medikamente sind bei Erkältung **nicht wirksam**:

- Zink
- Schleimlöser,
zum Beispiel ACC und Ambroxol
- Hustenstiller
- Kombinierte Arzneimittel gegen Erkältung,
die nur die Erkältungs-Anzeichen lindern.
- Homöopathische Medikamente mit rein pflanzlichen Wirkstoffen
- Antibiotika
Antibiotika helfen bei Erkrankungen durch Bakterien.
Erkältungen entstehen durch Viren.
Deshalb helfen Antibiotika **nicht** bei Erkältungen.

Was können Sie selbst tun?

- Vielen Menschen hilft es bei einer Erkältung, viel zu trinken.
- Halten Sie sich warm.
- Vermeiden Sie Stress.
- Ruhen Sie sich aus, vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten und Sport.

Wie kann ich mich und andere vor einer Erkältung schützen?

Diese Tipps können Sie vor einer Erkältung schützen:

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Bedecken Sie Mund und Nase beim Husten und Niesen.
- Entsorgen Sie Taschentücher direkt nach dem Benutzen.
- Bleiben Sie bei einer Erkältung wenn möglich zuhause. Sonst könnten Sie bei der Arbeit oder in der Schule andere Personen anstecken.

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von Deximed.

Deximed ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über Deximed erfahren Sie unter: www.deximed.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet Deximed

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

<https://deximed.de/home/klinische-themen/infektionen/patienteninformationen/virusinfektionen/erkaeltung>

Stand: April 2024