

Erkältung – grippaler Infekt

Nicht zu verwechseln mit einer Grippe (Influenza)!

Eine Erkältung oder grippal Infekt ist eine Infektion der oberen Atemwege und wird oftmals mit einer Grippe verwechselt.

Beide Erkrankungen weisen die selben Symptome auf, wie **Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Gliederschmerzen**. Bei der Grippe sind diese aber deutlich ausgeprägter!

Erkältungen werden meist durch verschiedene Viren ausgelöst und durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen.

Die oben genannten Symptome klingen meist nach 2-3 Tagen wieder ab. Wenn die Symptome jedoch für einen längeren Zeitraum vorhanden sind, suchen Sie einen Arzt auf.

Was kann man selbst tun?

Wenn einen die Erkältung bereits erwischt hat: VIEL TRINKEN! Wasser oder ungesüßte Tee's, ebenso viel Bettruhe und ein gut gelüftetes Zimmer.

Um einer Erkältung vorzubeugen: Gesunde Lebensweise (Sport und vitaminreiche, ausgeglichene Ernährung)

Alkohol mit Maß und Ziel, da dieser das Immunsystem schwächt – dasselbe gilt für Tabak. Gute Hygiene ist speziell im Winter wichtig. Die Hände häufig waschen und Berührungen, wie z.B Händeschütteln einschränken.