

# Erkältungen sind lästig, aber harmlos

*Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Körpertemperatur steigt und man fühlt sich müde und abgespannt. Das sind typische Symptome einer Erkältung, die Erwachsene im Durchschnitt ein- bis viermal pro Jahr plagen. Bis zu zehn Erkältungen im Jahr gelten für Kinder als normal. Der banale Infekt ist somit die häufigste Erkrankung der Menschheit.*

Kälte, Stress oder eine schlechte Ernährung schwächen die Abwehrkräfte und Erreger können in den Körper einfallen und die Krankheit auslösen. Nach ein paar Tagen wird der Körper in der Regel mit der Attacke fertig und man hat die Erkältung überwunden.

Erkältung und grippaler Infekt sind alltagssprachliche, medizinisch nicht scharf definierte Bezeichnungen für eine akute Infektionskrankheit der Schleimhaut von Nase (einschließlich der Nebenhöhlen), Hals oder/und Bronchien. Die Infektion wird in erster Linie von Viren, manchmal zusätzlich auch von Bakterien verursacht.

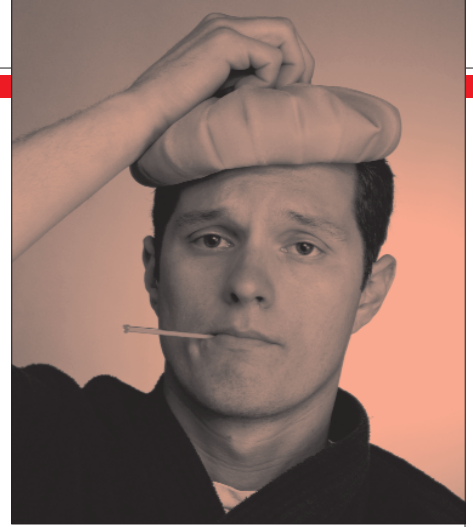
Der Infekt wird mit der echten Grippe (*Influenza*) verwechselt, die für immunschwache Personen, für Säuglinge und alte Menschen, tödlich enden kann.

**Zusammenhänge: Kälte & Erkältungen** Die weit verbreitete Annahme, Erkältungen würden allein durch Kälte beziehungsweise Kälteverursacher wie Zugluft, Nässe, Unterkühlung ausgelöst, ist nicht korrekt. Kälte allein kann keine Erkältung auslösen, daher ist der Faktor Kälte keine Bedingung.

Das Immunsystem reagiert auf eine notwendigerweise vorangegangene Virusinfektion mit der Freisetzung von Botenstoffen, die zu einer Erhöhung der Körpertemperatur führt. Der Versuch des Körpers, die Kerntemperatur auf die Solltemperatur zu bringen, beinhaltet Minderdurchblutung und Abkühlung der Haut und der Extremitäten, Aufstellen der Körperbehaarung (Gänsehaut), Erhöhung des Muskeltonus bis zum Muskelzittern. Das Kältegefühl bei Erkrankungsbeginn ist demnach eine Folge der Virusinfektion und nicht deren unmittelbare Ursache.

**Krankheitserreger** Krankheitsverursacher sind über 200 sehr verschiedene Viren aus unterschiedlichen Virusfamilien. Sie alle sind an die Epithelien der leicht zugänglichen Atemwege angepasst und verursachen ähnliche Symptome. Die ersten Anzeichen sind meistens Halskratzen bis hin zu Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, oft verbunden mit leichtem Frösteln. Es folgt eine Entzündung der Nasenschleimhäute (Schnupfen). Dieser kündigt sich durch Brennen und Kitzeln in der Nase (Niesreiz) an. Mit Kopfschmerzen wird am zweiten Erkrankungstag der Höhepunkt erreicht.

Für einen Zeitraum von vier bis fünf Tagen treten Kopf- und Gliederschmerzen auf und manche Erkrankten fühlen sich dabei matt und abgeschlagen oder entwickeln Fieber, dessen Höhe von der Art des Virus und der physischen und psychischen Verfassung des



Erkrankten abhängt. In den meisten Fällen ist die Erkrankung aber nach etwa einer Woche vorbei, sie kann aber auch bis zu zwei Wochen andauern.

**Vorbeugung** Im Gegensatz zur Grippe gibt es gegen Erkältungen keine Impfung, und auch keine sonstigen zuverlässigen Vorbeugestrategien.

Ein **gesundes und gestärktes Immunsystem** kann jedem Menschen dabei helfen, diverse Krankheitserreger und damit auch die einer Erkältung besser zu bekämpfen und auch einen Krankheitsausbruch zu verhindern oder Krankheitssymptome zu mildern.

Alle Maßnahmen wie gesunde, ausgewogene Ernährung inklusive aller für den Organismus notwendigen Stoffe wie Mineralstoffe und Vitamine, ausreichend Schlaf (mindestens sieben Stunden), stressfreier Tagesablauf, regelmäßige Bewegung und Abhärtung durch Saunieren können als Vorbeugemaßnahmen angesehen werden.

Im Sinne einer homöopathischen Behandlung kann man einerseits vorbeugen durch die Mobilisierung der körpereigenen Abwehrkräfte oder man kann eine bereits ausgebrochene Krankheit ausheilen.