

Erkältung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Eine Erkältung (auch „Verkühlung“ oder „grippaler Infekt“) geht meist mit Schnupfen, Husten und Heiserkeit einher. Oft kommen auch leichtes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen dazu. Im Normalfall vergehen die Beschwerden nach ein bis zwei Wochen von selbst. Der Husten kann unter Umständen auch länger dauern. Es ist nicht ungewöhnlich, mehrmals im Jahr eine Erkältung zu bekommen.⁸

Woher kommt die Erkältung?

Erkältungen sind Infektionen der oberen Atemwege, sie werden durch Viren ausgelöst. Meistens werden sie durch Niesen, Husten oder über Gegenstände und Händeschütteln übertragen. In der kalten Jahreszeit ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch.^{5,8}

Was kann ich selbst tun?

Normalerweise schafft es der Körper selbst, mit einer Erkältung fertigzuwerden. Es gibt keine Medikamente, die gegen Erkältungen („grippale Infekte“) wirken.

Die Grippeimpfung schützt nicht vor Erkältungen, sondern nur vor der echten Grippe („Influenza“).⁹ Eine Influenza erkennen Sie daran, dass die Beschwerden meist plötzlich beginnen und Sie ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl und hohes Fieber haben.⁹ Meistens ist auch kein Schnupfen dabei. Vor allem für ältere Menschen, Personen mit Grunderkrankungen wie Diabetes oder Herzleiden, Schwangere und Kinder wird eine Influenza-Impfung zum Schutz vor der echten Grippe empfohlen.⁹

So können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Beschwerden zu lindern:

- ▶ Schonen Sie sich und bleiben Sie im Bett, wenn Sie sich schlapp fühlen oder Fieber haben.⁸
- ▶ Inhalieren mit Wasserdampf, Nasenduschen mit Salzwasser und Gurgeln mit Salbeitee werden oft als hilfreich empfunden.⁸

- ▶ Rauchen Sie nicht. Rauchen verschlimmert die Beschwerden und verzögert die Heilung.⁸

Helfen Medikamente?

In der Apotheke können Sie verschiedene rezeptfreie Mittel gegen die typischen Erkältungsbeschwerden kaufen. Für viele von ihnen gibt es allerdings keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass sie wirklich die Beschwerden lindern oder die Krankheitsdauer verkürzen.

- ▶ Schmerzmittel (z. B. Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol, Ibuprofen) können Kopf- und Gliederschmerzen lindern und das Fieber senken. Beachten Sie die Packungsbeilage.⁸
- ▶ Schleimlösende Arzneimittel (in Form von Sirups, Tropfen, Tabletten etc.) können den Hustenauswurf erleichtern. Sie sind erst dann nützlich, wenn der Körper schon selbst Schleim produziert (nicht bei Reizhusten).
- ▶ Es ist wissenschaftlich nicht belegt, dass schleimlösende oder hustenstillende Mittel schneller gesund machen.³ Hustenstiller sollten allenfalls in der Nacht verwendet werden, da das Abhusten wichtig ist.³
- ▶ Abschwellende Nasentropfen oder -sprays können bei verstopfter Nase etwas Erleichterung verschaffen. Es wird allerdings davon abgeraten, sie länger als eine Woche zu verwenden.^{1,8}
- ▶ Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Rachensprays mit lokal betäubenden, desinfizierenden oder antibiotikahaltigen Substanzen werden bei Halsschmerzen nicht empfohlen.²
- ▶ Pflanzliche Hustenmittel wie Thymian, Efeu, Primel- oder Pelargonienwurzel können unter Umständen Besserung bringen, aber auch Wechsel- und Nebenwirkungen haben.^{3,6,7}
- ▶ Vitamin C schützt nicht vor Erkältungen und macht auch nicht schneller gesund.⁴
- ▶ Auch Antibiotika helfen nicht gegen Erkältungsviren. Nur bei einer zusätzlichen bakteriellen Infektion können sie sinnvoll sein.⁸

Erkältung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Normalerweise vergeht eine Erkältung nach einigen Tagen von selbst. Sie sollten allerdings **sofort** ärztliche Hilfe suchen, wenn Sie^{10,11}

- ▶ sehr starke Kopfschmerzen,
- ▶ Erbrechen,
- ▶ Verwirrtheit,
- ▶ Nackensteifigkeit,
- ▶ Atemnot oder
- ▶ Fieber (über 38,5 Grad Celsius) haben.

Auch wenn Ihre Beschwerden außergewöhnlich stark sind, sich nach ein paar Tagen nicht bessern oder sogar verschlechtern, sollten Sie ärztliche Hilfe suchen.¹¹

Wie kann ich mich und andere vor Erkältungen schützen?

- ▶ Den besten Schutz vor einer Ansteckung bietet häufiges Händewaschen.⁸
- ▶ Vermeiden Sie Menschenansammlungen.⁸
- ▶ Stärken Sie Ihr Immunsystem u. a. durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressreduktion.⁸

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Literatur

- 1 Deckx, L.; De Sutter, A. I. M.; Guo, L.; Mir, N. A.; van Driel, M. L. (2016): Nasal decongestants in monotherapy for the common cold. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/10:CD009612
- 2 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2020): S3-Leitlinie Halsschmerzen. AWMF-Registernummer 053-010
- 3 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2023): S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten. AWMF-Registernummer 053-013
- 4 Hemilä, H.; Chalker, E. (2013): Vitamin C for preventing and treating the common cold. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/1:CD000980
- 5 Jefferson, T.; Del Mar, C. B.; Dooley, L.; Ferroni, E.; Al-Ansary, L. A.; Bawazeer, G. A.; van Driel, M. L.; Nair, S.; Jones, M. A.; Thorning, S. et al. (2011): Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/7:CD006207
- 6 Linde, K.; Barrett, B.; Bauer, R.; Melchart, D.; Woelkart, K. (2006): Echinacea for preventing and treating the common cold. In: Cochrane Database of Systematic Reviews/1:CD000530
- 7 Ludwig M.; Enzenhofer, E.; Schneider, S.; Rauch, M.; Bodenteich, A. (2013): Efficacy of a Carrageenan nasal spray in patients with common cold: a randomized controlled trial. In: Respir Res 14/124:1-11
- 8 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2021): EbM-Guidelines. Erkältungskrankheiten bei Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 9 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Influenza [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 10 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Meningitis beim Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 11 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Pneumonie [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

