



Erkältungskrankheiten

■ Was ist das?

Eine Erkältung ist eine **harmlose Infektion der oberen Atemwege**, die meist durch Viren (z. B. Rhinoviren) verursacht wird. Sie ist **nicht** dasselbe wie eine Grippe (Influenza) – die echte Grippe beginnt plötzlich mit hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl.

■ Typische Beschwerden

- Laufende oder verstopfte Nase
- Halsschmerzen oder Kratzen im Hals
- Husten (trocken oder mit Auswurf)
- Leichtes Fieber (unter 38,5 °C) oder Frösteln
- Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen
- Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein

*Erkältungen dauern in der Regel **7 bis 10 Tage**. Antibiotika helfen nicht – sie wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren.*

■ Wie stellen wir das fest?

In den meisten Fällen genügt das **Arztgespräch und eine kurze körperliche Untersuchung** (Rachen, Ohren, Lunge abhören). Weiterführende Untersuchungen sind nur nötig, wenn der Verlauf ungewöhnlich ist oder Komplikationen auftreten.

■ Was kann man tun?

Die wichtigsten Maßnahmen:

- Viel trinken (Wasser, Tee) – mindestens 2 Liter täglich
- Körperliche Schonung und ausreichend Schlaf
- Nasenspülungen mit Salzlösung (z. B. NaCl 0,9 %) lindern Schnupfen
- Abschwellende Nasentropfen – maximal 5–7 Tage anwenden
- Inhalationen mit warmem Dampf können Schleimhäute befeuchten
- Schmerz- und Fiebermittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen) bei Bedarf
- Lutschtabletten oder Gurgellösungen bei Halsschmerzen



■ Was Sie selbst tun können

- ✓ Hände regelmäßig waschen
- ✓ In die Armbeuge niesen/husten
- ✓ Abstand zu Erkrankten halten
- ✓ Nicht rauchen – das schwächt die Schleimhäute
- ✓ Ausgewogene Ernährung (Vitamin C, Zink)
- ✓ Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- ✓ Grippeimpfung jährlich empfohlen
- ✓ Ausreichend schlafen – stärkt das Immunsystem

■ Wann sollten Sie sofort zu uns kommen?

- Fieber über 39 °C oder Fieber, das länger als 3 Tage anhält
- Starke Hals- oder Ohrenschmerzen (mögliche Mandelentzündung, Mittelohrentzündung)
- Atemnot oder pfeifende Atemgeräusche
- Anhaltende Kopfschmerzen mit Nackensteifigkeit (Ausschluss Meningitis)
- Beschwerden, die sich nach 10 Tagen nicht bessern oder deutlich verschlechtern

■ Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.