

13. Dezember 2017

RADIOBEITRAG als Text

Gesundheit! Erkältungen erkennen und vorbeugen

Anmoderation:

In der kalten Jahreszeit wird an allen Ecken und Enden geschneift und gehustet. Erkältungen bekommen Erwachsene im Durchschnitt zwei bis vier Mal pro Jahr. Kinder erwischt es sogar sechs bis zehnmal im Jahr. Wie sich eine Erkältung von einer Grippe unterscheidet und wie man Symptome lindern und einer Ansteckung vorbeugen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Debrodt ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.14 Minuten

Anja Debrodt:

Erkältung und Grippe werden durch Viren ausgelöst, die echte Grippe aber durch die Influenza-Viren. Im Gegensatz zur Erkältung handelt es sich bei der Grippe um eine schwere Erkrankung. Die Erkältung kommt meist langsam, ohne Fieber, dafür mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Typisch für die echte Grippe ist, dass sie einen eher plötzlich überfällt, meist mit Fieber bis 40 Grad. Man fühlt sich plötzlich sehr krank und schlapp, leidet oft unter Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie Schüttelfrost und trockenem Husten.

Text: Das erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie hat auch Tipps wie man einer Erkältung möglichst vorbeugen kann.

Anja Debrodt:

Als erstes sollte man die eigene Abwehrkraft stärken mit frischer Luft, Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Wichtig ist es außerdem, sich regelmäßig die Hände zu waschen, Abstand zu Erkrankten zu halten und Menschenmengen zu meiden.

Erkältungsviren verbreiten sich durch alles was mit Mund oder Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt. Sinnvoll ist es außerdem, regelmäßig zu lüften – unter anderem ist das auch wichtig für die Luftfeuchtigkeit im Raum, denn trockene Luft reizt die Schleimhäute und macht sie anfälliger für Erreger.

Text:

Um eine Ansteckung möglichst zu vermeiden, ist es auch sinnvoll kein Geschirr oder Besteck zu teilen und vor allem Taschentücher direkt zu entsorgen. Wenn es einen aber trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt, ...

Anja Debrodt:

... dann ist vor allem Ruhe wichtig, damit der Körper sich erholen kann. Was hilft oder wenigstens lindert, sind auch Hausmittel wie Kräutertees, Quarkwickel gegen Halsschmerzen, Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen oder warme Fußbäder. Auch viel trinken ist wichtig. Um Schleim in Bronchien und Nase zu verflüssigen, sollten es 1,5 Liter täglich sein – und zwar ungesüßte Tees oder Wasser. Zu viel Flüssigkeit kann manchen Menschen, etwa Patienten mit Herzschwäche, schaden. Daher sollten sie den Arzt danach fragen. Das Meiste ist in der Regel nach einer Woche überstanden. Bessern sich die Symptome aber bis dahin nicht, kommen Fieber über 39 Grad, Ohrenschmerzen oder Schmerzen im Stirnbereich und unter den Augen hinzu, dann sollten Erkrankte den Arzt aufsuchen.