

Bald ist es wieder so weit: Die Tage werden kürzer und es wird merklich kühler. Viele unterschätzen die absinkenden Temperaturen und so kommt es schnell zu einer Erkältung oder einer Grippe. Dabei wird im Volksmund die Grippe oftmals mit einem grippalen Infekt verwechselt. Dieser ist zwar unangenehm aber meistens im Vergleich zur echten Grippe harmlos.

Eine Influenza, Grippe oder auch Virusgrippe ist eine durch einen Virus ausgelöste Infektionskrankheit. Zumeist wird das Wort Grippe allerdings für einen grippalen Infekt gebraucht, hierbei handelt es sich um leichtere Infektionskrankheiten.

Doch auch bei leichteren grippalen Infekten kann es sie schnell mal ein paar Tage aus der Bahn und dem Arbeitsleben werfen: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind die häufigsten Begleiter einer heftigen Erkältung. Deshalb haben wir nachstehend einige wertvolle Hausmittel für Sie zusammengestellt, die Sie am besten gleich bei den allerersten Anzeichen ansetzen:

- Bei Schnupfen beispielsweise helfen Kamillendampf und Schwitzkuren. Wenn die Nase so verschnupft ist, dass Kräuter nicht mehr helfen, sollte ein schleimhautabschwellendes Nasenspray genutzt werden. Auch bei Beschwerden der Nasennebenhöhlen helfen solche Nasensprays. Besonders gut helfen beispielsweise solche, die Meersalz enthalten. Im Winter sollte man beheizte Räume immer gut lüften, denn die trockene Heizungsluft trocknet auch die Schleimhäute aus.
- Bei Husten helfen Extrakte aus Efeublättern, Thymian, Primelwurzeln, Süßholzwurzeln und Spitzwegerich. Aufgüsse oder Hustensäfte aus diesen Pflanzen wirken entzündungshemmend und krampflösend. Bei einer akuten Bronchitis sollte man vor dem Schlafengehen mit hustenstillenden Mitteln inhalieren. Das erleichtert das Einschlafen und - ganz wichtig - ermöglicht einen erholsamen Schlaf, sodass sich das Immunsystem erholen kann. Warme Wickel und Erkältungsbäder unterstützen ebenfalls den Heilungsprozess. Allerdings sollten Fieberpatienten auf ein Bad verzichten.
- Bei hohem Fieber helfen kalte Waden- oder Beinwickel: nasse Handtücher um Waden oder Beine wickeln und zusätzlich nasse Socken tragen. Die Wickel sollten vier Mal täglich für acht Minuten angewendet werden. Durch das Fieber verliert der Körper Flüssigkeit. Deswegen ist es wichtig, viel zu trinken. Geeignet sind vor allem fiebersenkende Tees aus Eukalyptusblättern. Sollte sich das Fieber nicht senken lassen, gibt es fiebersenkende Mittel, diese sind allerdings nur bei wirklich hoher Temperatur anzuwenden, da sie Magen und Leber angreifen. Wichtig also vor allem: sehr viel trinken, sich warm einpacken und viel schlafen in einem dunklen, ruhigen Raum.

Wenn diese Tricks alle nicht helfen sollten, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, denn eine Erkältung kann auch verschleppt werden und damit viele, auch lebensbedrohliche, Komplikationen nach sich ziehen:

Viele Menschen unterschätzen eine kleine Erkältung, nehmen etwas ein gegen die Symptome, damit sie weiterhin arbeiten können, doch dadurch überlasten sich viele. Denn dies kann ernsthafte Folgen mit sich bringen. Durch einen grippalen Infekt kann es nicht nur zu Fieber kommen, sondern auch das Herz oder die Nieren angreifen und im schlimmsten Fall kann es zu einer Herzmuskelentzündung kommen. Auslöser bei einer Herzmuskelentzündung sind meist Viren die sich bei einer Erkältung im ganzen Körper

verbreiten und so auch auf das Herz übergreifen. Bei bis zu 5% der Erkältungen wird das Herz auch in Mitleidenschaft gezogen. Wichtig ist also eine Erkältung immer auskurieren und nichts überstürzen. Denn Ihre Gesundheit liegt Ihnen doch am Herzen.