

Presseinformation

Erkältungen: Ruhe und Meerwasser helfen

Infekte nicht auf die leichte Schulter nehmen

Duisburg, November 2018. Nun ist die kalte Jahreszeit endgültig angekommen und damit steigt auch die Zahl grippaler Infekte. Bis zu dreimal im Jahr trifft es Erwachsene, Kinder im Vorschulalter sogar vier bis achtmal jährlich. Viele greifen dann zu Säften, Dragees, Sprays oder Einreibungen aus der Apotheke. Doch Vorsicht: viele lindern zwar kurzfristig Symptome, bergen aber die Gefahr, dass sich der Erkrankte danach nicht ausreichend schont. Wer sich trotz Infekt zu stark belastet, wird nicht richtig gesund und kann seine Erkältung verschleppen. Das HNOnet-NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener HNO-Ärzte, rät Betroffenen hingegen, sich bei grippalen Infekten ausreichend zu erholen, zum Arzt zu gehen und Krankschreibungen unbedingt einzuhalten.

Fast alle Infekte nehmen ihren Anfang in Nase und Rachen, als Eintrittspforte für Krankheitserreger. Bei feuchtkaltem Wetter finden Viren ideale Bedingungen in den verkühlten und abwehrgeschwächten oberen Atemwegen vor. „Wetterfeste Kleidung, gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sowie eine Extraportion Vitamine wirken vorbeugend“, erklärt Dr. Uso Walter, Vorstandsvorsitzender des HNOnet-NRW. Wen es doch erwischt hat, kann mit Meerwasser-Sprays für die Nase, pflanzlichen Schleimlösern, Lutschen und Gurgeln desinfizierender Lösungen die Schleimhäute in ihrer Abwehrarbeit unterstützen. Wichtig sei aber auch, sich ausreichend zu schonen, damit aus einem harmlosen viralen Infekt keine bakterielle Entzündung wird. „Treten Husten, Schnupfen und Co noch nach den üblichen acht bis zehn Tagen auf, deutet alles auf ein Verschleppen hin“, verdeutlicht Dr. Walter. Gefürchtete Komplikationen sind Entzündungen, die viele Körperregionen betreffen können: Neben Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung, die sich durch Schmerzen im Kopfbereich oder auch Zahnschmerzen bemerkbar machen, können auch Herzmuskel-, Lungen- und sogar

Pressekontakt

komm | public!
Romy Robst
Ahornallee 7a
31303 Burgdorf
robst@komm-public.de
fon: 05085-98 171 - 02
fax: 05085-98 171 - 01

Direktkontakt

HNOnet NRW eG
Dr. Uso Walter
Mülheimer Straße 70
47057 Duisburg
mail@hnonet-nrw.de
fon: 0221-13 98 36 - 69
fax: 0221- 13 98 36 - 65

Hirnhautentzündungen auftreten. Wer erkältet ist, sollte unbedingt darauf achten, den Infekt vollständig auszukurieren. Bettruhe, Hausmittel gegen Erkältungsbeschwerden und die vom HNO-Arzt verschriebenen Medikamente unterstützen die Genesung. Auch eine Krankschreibung kann daher sinnvoll sein. Sport sollte bei Erkältungen tabu sein. Anstrengungen belasten die Körperabwehr und aus einem harmlosen Infekt entsteht viel schneller eine Bronchitis.

Weitere Informationen unter www.hnonet-nrw.de