

## Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Das setzen Sie der Erkältung entgegen

**Mit dem Herbst kommt die Erkältungszeit. Auch wenn Erkältungskrankheiten in den meisten Fällen nicht schwerwiegend sind und ohne Folgen ausheilen, sind die Beschwerden für Erkrankte oft unangenehm. Was man bei einer Erkältung tun kann, um die Symptome zu lindern, und wie man gesund durch die Erkältungszeit kommt, darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen.**

Die Temperaturen sinken, die Corona-Fallzahlen steigen und der Hals kratzt. Einige Menschen befürchten in solchen Momenten, sich mit COVID-19 angesteckt zu haben. Doch die Symptome und nur ein Strich auf dem COVID-19-Schnelltest deuten eher auf eine Erkältung hin. Auch diese ist ansteckend, kann unangenehm sein und man will sie schnell wieder loswerden. Die Stiftung Gesundheitswissen hat auf ihrem Gesundheitsportal einige Informationen zusammengestellt, wie Sie die Symptome einer Erkältung lindern können.

### Was tun, wenn die Erkältung zuschlägt?

Die gute Nachricht: Eine klassische Erkältung, also der unkomplizierte Infekt der oberen Atemwege, heilt von allein aus. Wichtig ist nur, dass man dem Körper Ruhe und Schlaf gönnt, sich schont und ausreichend Wasser oder Tee zu sich nimmt. Sinnvoll kann auch ein leichter Spaziergang an der frischen Luft sein, solange der Krankheitszustand es zulässt.

Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber oder Ohrenschmerzen können mit einigen Hausmitteln gelindert werden. Ob und wie diese wirken, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen hier:

- [Inhalieren bei Husten](#),
- [Nasendusche bei Schnupfen](#),
- [Gurgeln bei Halsschmerzen](#),
- [Wadenwickel bei Fieber](#) und
- [Ohrenwickel bei Ohrenschmerzen](#).

Auch mit Medikamenten, die frei verkäuflich oder vom Arzt verordnet sind, können die Symptome einer Erkältung behandelt werden. Dabei gilt es zu beachten: Eine wirksame Therapie gegen Erkältungsviren gibt es nicht. Der Arzt kann lediglich Behandlungen zur Linderung der Beschwerden verordnen oder empfehlen. Weitere Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten bei Erkältung gibt es unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/erkaeltung/behandlung>

### Wie unterscheiden sich Grippe und Erkältung?

Grippe und Erkältung können ähnliche Beschwerden wie Schnupfen, Husten oder Kratzen im Hals hervorrufen, weshalb eine Unterscheidung oft schwerfällt. Beide Erkrankungen werden jedoch von verschiedenen Viren verursacht und weisen bestimmte Krankheitszeichen auf. So setzt eine Grippe meist plötzlich ein, während eine Erkältung sich zumeist anbahnt. Zudem hat man bei Grippe ein plötzlich einsetzendes Fieber und die Grippesymptome sind insgesamt stärker ausgeprägt. Wie sich die Symptome im Einzelnen unterscheiden und welche Merkmale auf eine Grippe hindeuten,

erfahren Sie hier:

- [Erkältung oder Grippe? Das ist der Unterschied](#)

### **Was kann vor einer Erkältung schützen?**

Im besten Fall treten die Symptome einer Erkältung gar nicht erst auf. Mit einigen Tricks können Sie den Erkältungsviren entkommen und bleiben während der kalten Jahreszeit gesund:

- Versuchen Sie, die Übertragung von Erkältungserregern zu vermeiden. Am besten, indem Sie sich regelmäßig die Hände waschen oder in die Armbeuge statt in die Handfläche husten oder niesen, um weniger Erreger über die Hände zu übertragen.
- Auch eine gestärkte körpereigene Abwehr kann Sie dabei unterstützen, dass keine Erkältung auftritt. Eine gesunde Ernährung, Bewegung und die Vermeidung von Dauerstress können das Immunsystem unterstützen. Studien deuten auch darauf hin, dass ausreichend Schlaf und die regelmäßige Einnahme von Probiotika sich positiv auf die körpereigenen Abwehrkräfte, also auf den Schutz gegen Erkältungsviren, auswirken kann.
- Raucher z.B. haben ein erhöhtes Risiko, an einer Erkältung zu erkranken bzw. schwerer zu erkranken. Experten raten daher zu einer Tabakentwöhnung.

Weitere Informationen, wie Sie eine Erkältung vorbeugen können, gibt es unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/erkaeltung/praevention>

### **Mehr zum Thema**

Ausführliche Informationen zu Ursachen und Symptomen einer Erkältung finden Sie auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

- [Was verursacht Erkältungen und wie steckt man sich an?](#)