

## Erkältung – grippaler Infekt

*Nicht zu verwechseln mit einer Grippe (Influenza)!*

Eine Erkältung oder grippal Infekt ist eine Infektion der oberen Atemwege und wird oftmals mit einer Grippe verwechselt.

Beide Erkrankungen weisen die selben Symptome auf, wie **Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Gliederschmerzen**. Bei der Grippe sind diese aber deutlich ausgeprägter!

Erkältungen werden meist durch verschiedene Viren ausgelöst und durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen.

**Die oben genannten Symptome klingen meist nach 2-3 Tagen wieder ab.** Wenn die Symptome jedoch für einen längeren Zeitraum vorhanden sind, suchen Sie einen Arzt auf.

---

### Was kann man selbst tun?

**Wenn einen die Erkältung bereits erwischt hat:** VIEL TRINKEN! Wasser oder ungesüßte Tee's, ebenso viel Betruhe und ein gut gelüftetes Zimmer.

**Um einer Erkältung vorzubeugen:** Gesunde Lebensweise (Sport und vitaminreiche, ausgeglichene Ernährung)

Alkohol mit Maß und Ziel, da dieser das Immunsystem schwächt – dasselbe gilt für Tabak. Gute Hygiene ist speziell im Winter wichtig. Die Hände häufig waschen und Berührungen, wie z.B Händeschütteln einschränken.