



ÄRZTEHAUS
in der alten Druckerei



ÄRZTEHAUS
in der alten Druckerei

SPRECHZEITEN

Mo, Di, Do:
8:00 – 16:00 Uhr

Mi, Fr:
8:00 – 13:00 Uhr

Bülowstraße 5
46562 Voerde

Telefon: 0281/44440
info@aerztehaus-voerde.de

www.aerztehaus-voerde.de



ERKÄLTUNGEN

Informationen und konservative Therapie
gemäß der WHO-Richtlinien

Was ist eine Erkältung?

Eine Erkältung, auch bekannt als akute virale Rhinopharyngitis, ist eine häufige virale Infektion der oberen Atemwege. Sie wird in der Regel durch Rhinoviren verursacht, kann aber auch durch andere Viren wie Coronaviren oder Adenoviren ausgelöst werden. Erkältungen sind gekennzeichnet durch Symptome wie verstopfte oder laufende Nase, Halsschmerzen, Husten, Niesen, leichte Kopfschmerzen und gelegentlich leichtes Fieber.

1 Symptomatische Behandlung

Die Behandlung konzentriert sich in erster Linie auf die Linderung der Symptome, da Erkältungen in der Regel von selbst abklingen. Hierzu gehören Maßnahmen wie ausreichende Ruhe und Schlaf, um das Immunsystem zu unterstützen, sowie die Verwendung von frei verkäuflichen Medikamenten zur Linderung von Symptomen wie Nasenverstopfung, Halsschmerzen und Fieber. Die WHO empfiehlt die Verwendung von Paracetamol oder Ibuprofen zur Senkung des Fiebers und zur Linderung von Schmerzen.

2 Flüssigkeitszufuhr

Es ist wichtig, während einer Erkältung ausreichend Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, um den Körper hydratisiert zu halten und die Schleimhäute feucht zu halten. Empfohlen werden Wasser, Kräutertees, klare Brühen und andere nicht-alkoholische Getränke.

3 Hygienemaßnahmen

Eine gute Handhygiene ist entscheidend, um die Ausbreitung von Erkältungsviren zu verhindern. Dies beinhaltet häufiges Händewaschen mit Seife und Wasser sowie das Vermeiden von engem Kontakt mit Personen, die erkältet sind. Das Bedecken von Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit einem Taschentuch oder dem Ellbogen kann ebenfalls dazu beitragen, die Ausbreitung des Virus einzudämmen.

4 Schonung

Während einer Erkältung ist es wichtig, den Körper zu schonen und Aktivitäten einzuschränken, um die Genesung zu unterstützen. Überanstrengung kann das Immunsystem schwächen und die Symptome verschlimmern.

5 Antibiotika-Vermeidung

Da Erkältungen in der Regel durch Viren verursacht werden, sind Antibiotika nicht wirksam bei ihrer Behandlung und sollten nur bei bakteriellen Komplikationen verschrieben werden. Die unnötige Verwendung von Antibiotika kann zur Entwicklung von Antibiotikaresistenzen beitragen.

Die Einhaltung dieser konservativen Therapieempfehlungen gemäß den WHO-Richtlinien kann dazu beitragen, die Symptome einer Erkältung zu lindern, die Genesung zu beschleunigen und die Ausbreitung des Virus zu reduzieren. Bei anhaltenden oder schweren Symptomen sollte jedoch immer ein Arzt aufgesucht werden.