

Erkältungskrankheiten

Krankheit	Krankheitszeichen	Ursachen
Schnupfen	tropfende Nase, Niesreiz	Entzündung
Bronchitis	Husten, schleimiger Auswurf, Kratzen im Hals	Entzündung
Keuchhusten	schwere Hustenanfälle	Entzündung der Atemwege
Lungenentzündung	Schüttelfrost, Fieber, stechende Brustschmerzen	Entzündung, oft gleichzeitig mit Angina oder Grippe

Die Erkältungsinfekte sind die häufigsten Infektionen des Menschen überhaupt. Kleinkinder sind davon am häufigsten betroffen, Erwachsene erkranken durchschnittlich etwa zwei- bis dreimal im Jahr. Der Name „Erkältung“ ist entstanden, da man früher ihren Ausbruch einer plötzlichen Abkühlung des Körpers zuschrieb.

Erkrankung und Verbreitung:

Nun weiß man, dass Erkältungskrankheiten durch Viren verursacht werden, die gerne durch Situationen wie ein Aufenthalt in Zugluft, nasse Füße oder sitzen auf kaltem Untergrund zum Ausbruch kommen. Viren befinden sich überall in der Luft. Erkrankte scheiden sie in feinen Tröpfchen beim Husten und Niesen aus. Daher spricht man auch häufig von einer Tröpfcheninfektion. Eine Infektion durch diese Erkältungsviren löst Entzündungen der Schleimhäute in Nase, Rachen, Luftröhre und Bronchien aus. Diese sondern dann vermehrt schleimige Sekrete ab, was zu einer tropfenden Nase und Reizung der Hustenreflektoren in der Luftröhre und Bronchien führt.



Behandlung und Bekämpfung:

Mit Medikamenten kann man Viren nicht bekämpfen, sondern nur die Krankheitserscheinungen mildern. Eine wirksame Abwehr kann nur das körpereigene Immunsystem produzieren.

Vorbeugung:

Die beste Vorbeugung gegen Infektionen ist die Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Dazu gehört viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichender Schlaf und gesunde Ernährung (Vitamin-C haltiges Obst und Gemüse). Zur Vorbeugung gehört auch, sich entsprechend der Witterung, also nicht zu warm oder zu kalt, zu kleiden. Wer diese Regeln beherzigt, dem können Erkältungsviren nicht mehr nachhaltig schaden. Wer hat schon gerne eine tropfende Nase, Halsschmerzen, einen quälenden Husten oder Fieber?



Fragen zu Erkältungskrankheiten

Wenn du den Text auf der vorderen Seite aufmerksam gelesen hast, kannst du diese Fragen sicher richtig beantworten:

1. Woher kommt der Name „Erkältung“?

2. Wodurch werden Erkältungskrankheiten verursacht und verbreitet?

3. Was bewirken die Krankheitserreger im Körper?

4. Welche Symptome (Krankheitserscheinungen) werden ausgelöst?

5. Wie wird eine Erkrankung bekämpft?

6. Wie kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen.

7. Wie oft in einem Jahr erkrankt durchschnittlich ein erwachsener Mensch daran?

