

## Rezept für Erkältungstee

### **Zutaten:**

½ Rettich in dicke Scheiben schneiden (wenn zu sehr riecht und zu Abneigung führt weglassen)

2-3 mittelgroße Zwiebel – vierteln

1 l roter Traubensaft

Ingwerwurzel daumengroß, klein schneiden in dünne Scheiben

5 Nelken

2 Sternanis (gibt's auch in der Apotheke, wenn nicht vorhanden weglassen)

1 Stange Zimt

Wenn man es richtig krass machen will (**wirkt einfach besser**)

Noch 1 Knoblauchzehe rein (schmeckt besser, als man denkt)

zum kochen bringen

Dann auf kleine Flamme ½ Stunde simmern lassen

Durch ein Sieb filtern!

In Thermoskanne (bitte keine Metallkanne)

Innerhalb 2 bis 3 Stunden trinken

## Für 3-5 Tage tgl. trinken

### **Gute Allgemeininformation zu Grippe (Influenza) und Erkältungskrankheiten**

Viren: Gripeschutz - Viren - Mikroorganismen - Natur - Planet Wissen

<http://www.planetwissen.de/natur/mikroorganismen/viren/pwiesichvordergripeschuetzen100.html>

<http://www.planet-wissen.de/video-erkaeltung--was-wirklich-hilft-100.html>

### ***Bis zu acht Millionen Arztbesuche***

Im Herbst kommen die Erkältungen

"Die Aufruhr um neuartige Viren wie dem Mers-Virus überschattet oftmals die jährliche Grippewelle", sagt Thorsten Wolff vom Robert-Koch-Institut in Berlin. Zu Unrecht, sagt der Virologe. Alleine die Bilanz der Grippezeit 2012/2013 mit acht Millionen Arztbesuchen zeigt: Trotz der Unberechenbarkeit neuer Viren hat die Bevölkerung jedes Jahr vor allem mit der Influenza zu kämpfen.

"Das war die heftigste Grippezeit seit acht Jahren", sagt Hans-Georg Kräusslich, Geschäftsführender Direktor am Department für Infektiologie des Universitätsklinikums Heidelberg. Das Klinikum hat in diesem Jahr etwa doppelt so viele Patienten mit Influenza behandelt wie in den vorhergehenden Jahren: 164 Erkrankte, darunter 38 Kinder, wurden stationär aufgenommen, 45 davon mussten intensivmedizinisch betreut werden. Zehn Patienten, die alle an schweren Vorerkrankungen litten, starben.

## **Eine Grippe ist etwas anderes als ein grippaler Infekt**

"Wie heftig eine Grippewelle wird, lässt sich nicht vorhersagen. Alle paar Jahre fällt sie stärker aus", sagt Paul Schnitzler, der Virologe am Heidelberger Department für Infektiologie ist. Ein Grund für die vielen Infektionen 2012/2013 könne der lange und kalte Winter gewesen sein. Ein solches Klima begünstige jede Form der Atemwegserkrankung.

Dabei haben die Erkältungskrankheiten - wie der grippale Infekt - mit einer echten Grippe nichts zu tun, obwohl die Symptome sich durchaus ähneln: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen, Glieder- und Kopfschmerzen, Fieber und Schüttelfrost sowie eine allgemeine Mattigkeit. In der Regel klingen eine Erkältung oder ein grippaler Infekt nach ein paar Tagen wieder ab.

Die Krankheit verläuft schleichend, das heißt, die Symptome treten langsam und manchmal erst nach und nach auf. "Ein grippaler Infekt kann durch viele verschiedene Virusformen ausgelöst werden", sagt Schnitzler. Daher könne eine Erkrankung im Laufe des Jahres immer wieder kommen. Eine Schutzimpfung dagegen gibt es nicht. Die Influenza wird hingegen von drei speziellen Virenstämmen ausgelöst, der Influenza A, B und C. Die Krankheit verläuft dramatischer: Hohes Fieber bis 41 Grad Celsius tritt gepaart mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie Halsweh und Husten auf, plötzlich und unvermittelt. Die Schmerzen sind intensiver als bei einer Erkältung. Die Temperatur kann bis zu einer Woche lang erhöht sein.

Die echte Grippe wird in der Regel nicht von einem starken Schnupfen begleitet. Ein gutes Immunsystem braucht etwa zwei Wochen, um sich von der Krankheit zu erholen. Bei Risikogruppen, zu denen etwa Alte und Menschen mit Vorerkrankungen zählen, kann die Grippe im schlimmsten Fall zum Tode führen. Wer glaubt, an einer Grippe erkrankt zu sein, sollte daher unbedingt einen Arzt aufsuchen.

## **Die beste Medizin: Bettruhe**

Tee hilft, die Symptome zu lindern

Ist die Diagnose gestellt, kann der Arzt die Grippe behandeln. Es gibt jedoch nur wenige Arzneien, die gegen eine Influenza helfen. Antibiotika gehören in der Regel nicht dazu, sie helfen nur gegen eine bakterielle Infektion. Ihre Wirkung richtet sich gegen die Stoffwechselaktivität von Bakterien. Antibiotika können nur helfen, wenn pathogene Bakterien aufgrund einer Grippekrankheit die Oberhand gewonnen haben. Gegen die Viren an sich wirken diese Mittel aber nicht.

Der Virologe Paul Schnitzler rät dazu, Antibiotika nur einzunehmen, wenn es wirklich nötig ist. "Je mehr Antibiotika die Bevölkerung einnimmt, desto schneller können die Bakterien Resistenzen dagegen ausbilden. Die Antibiotika sind dann irgendwann wirkungslos", sagt er.

Medikamente, die Viren effektiv bekämpfen, sind beispielsweise Neuraminidase-Hemmer. Diese verhindern, dass sich die Viren vermehren, indem sie einen viruseigenen Oberflächenstoff blockieren. Die Arznei sollte innerhalb von 48 Stunden nach dem Auftreten der Symptome eingenommen werden, da sie sonst nicht mehr viel bringt.

"Jedoch brauchen nur jene Patienten eine solche Therapie, deren Immunsystem etwa durch eine Vorerkrankung bereits geschwächt ist", sagt Schnitzler. Auch alte Menschen zählen dazu. Alle anderen sollten auf die üblichen Hausmittel zurückgreifen: Bettruhe, Wadenwickel und viel trinken. Keiner müsse unglücklich sein, wenn er ohne ein Rezept aus der Arztpraxis gehe.

## **Schutz: Impfung für Risikogruppen**

Um vorzubeugen: Die Impfung gegen die Grippe

Ein intaktes Immunsystem ist die Grundvoraussetzung, um sich vor Infektionskrankheiten zu schützen. Was helfen kann, um Erkältungen vorzubeugen: Sich viel an der frischen Luft bewegen, auf die Luftfeuchtigkeit in Räumen achten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen; viele Vitamine und Ballaststoffe zu sich nehmen und am besten keinen Alkohol trinken und keine Zigaretten rauchen.

Gegen Influenzaviren hilft jedoch meist nur eine Schutzimpfung zur Vorbeugung. Da die Viren sich regelmäßig verändern, muss die Impfung jeden Herbst aufgefrischt werden - dann ist ein neuer Impfstoff auf dem Markt.

"Vor allem Menschen mit geschwächtem Immunsystem sollten sich impfen lassen", sagt Schnitzler.

Die ständige Impfkommission am Robert Koch Institut empfiehlt daher die Schutzimpfung allen Menschen älter als 60 Jahre sowie Personen mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangeren, medizinischem Personal und allen Betreuern von Risikopatienten. Die beste Zeit für die Impfung: Oktober und November.

"Da die Viren sich auch innerhalb der Grippesaison noch verändern können, schützt eine Impfung jedoch nicht zu hundert Prozent", sagt der Heidelberger Virologe. Im Schnitt wirke sie bei drei von vier Geimpften. Am besten vermeidet man es, dass die Viren überhaupt in den Körper gelangen. Von daher ist es wichtig, die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen. Personen, die bereits erkrankt sind, sollten unbedingt den Kontakt zu anderen meiden.