Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 1-2

Artikel: Schnief! Die Rückfallfalle
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914189

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schnief! Die Rückfallfalle

Gerade eben hat man Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Fieber überstanden, da liegt man zwei Wochen später wieder im Bett: Rückfall! Was man zur «doppelten Erkältung» wissen sollte.

Text: Andrea Pauli

Einmal pro Saison von einer heftigen Erkältung niedergestreckt werden, das sollte doch abhärten und gegen weitere Erkrankungen schützen, denkt so mancher. Und kann es kaum fassen, wenn sich nicht lange nach Abklingen der Symptome erneut Erkältungsanzeichen bemerkbar machen. Dazu muss man wissen, dass eine Erkältung von mehr als 200 verschiedenen Viren verursacht werden kann. Und so ist es möglich, dass zeitversetzt mehrere Infektionen mit unterschiedlichen erkältungsauslösenden Viren auftreten. Denn unser Körper hat jeweils nur Antikörper gegen eine Art von Viren gebildet. Diese sind gegen das neue Virus nicht wirksam. Dasselbe Virus indessen kann man in der Regel nicht zweimal bekommen (mit Ausnahme von Rhinoviren). Allerdings sollte man gewahr sein, dass man nach einer Erkrankung aufgrund des geschwächten Immunsystems viel anfälliger ist und sich leichter ein neues Virus aus der Umgebung einfängt (in der Familie, im Bus oder Zug). Flammen Erkältungen ständig wieder auf, kann das ein Zeichen dafür sein, dass man sich nicht genügend geschont und auskuriert hat. Man sollte so lange daheim das Bett hüten, bis die Symptome des grippalen Infekts wirklich verschwunden sind.

Bei einer echten Grippe sieht die Lage anders aus. Hat man eine Influenza einmal auskuriert, ist man in aller Regel für den Rest der Saison gegen die Grippe immun. Doch auch hier gilt: Gegen die vielen anderen Viren, die noch kursieren, ist man nicht immun. Man kann sich folglich immer neue Erkältungen holen, auch wenn man die «Jahresgrippe» bereits überstanden hat.

Eine nicht auskurierte Erkältung kann sehr gefährlich werden. Die Viren können das Herz angreifen. Schlimmstenfalls lösen sie eine Herzmuskelentzündung aus, die sogar zum Tod führen kann. Ausserdem können eigentlich harmlose Bakterien durch das geschwächte Immunsystem eine Infektion auslösen, die zu einer Lungenentzündung führt.

Bei mehrmals hintereinander auftretenden Erkältungen sollte man sicherheitshalber die Ärztin aufsuchen. Der Kontakt zu anderen Erkrankten ist zu vermeiden. Zum Auskurieren sollte Bettruhe gehalten werden, am besten in einer Umgebung mit warmer und vor allem feuchter Luft, um die angegriffenen Schleimhäute zu befeuchten.