

Richtiges Verhalten bei Husten, Infekten, Grippewelle

„Husten, Schnupfen, Heiserkeit“ werden oft unter dem Begriff Erkältungskrankheiten zusammengefasst, obwohl das mit der sprichwörtlichen Verkühlung meist gar nichts zu tun hat. Es handelt sich um in aller Regel hoch ansteckende Virusinfektionen, die vor allem durch Tröpfcheninfektion weitergeleitet werden. Diese viralen Infekte breiten sich speziell im Winterhalbjahr häufig epidemieartig aus. Manche verlaufen fieberhaft mit grippeähnlichen Symptomen. Die richtige Grippe (Influenza) tritt aber nur einmal im Winter (Schwerpunkt meist Februar/März) für mehrere Wochen auf und unterscheidet sich durch den deutlich schwereren Verlauf von harmloseren grippeähnlichen Infekten.

Für die rasante Ausbreitung dieser Erkrankungen spielt nicht zuletzt das falsche Verhalten der Erkrankten eine wesentliche Rolle. Das Bewusstsein, dass es sich um sehr ansteckende Infektionskrankheiten handelt, ist immer noch viel zu wenig verbreitet. So ist es an der Tagesordnung, dass man sich beim Husten die Hand vorhält, mit der man gleich darauf jemanden die Hand schüttelt, die Türklinke drückt und auf viele andere Weisen "seine" Viren weitergibt. Genauso schlecht ist es natürlich, die Hustenstöße schutz- und hemmungslos in der Umgebung zu verbreiten. Millionen von mit Viren beladenen Tröpfchen schweben als Folge in der Luft, der Nächste atmet sie ein und hat sich bereits mit der Erkrankung angesteckt.

Richtiges, für andere schonendes Verhalten will also gelernt sein: Hat man selbst einen Infekt, der einen zum Husten oder Niesen zwingt, sollte man immer in ein vorgehaltenes Taschentuch hinein husten oder niesen, wenn nicht vorhanden am besten in die vorgehaltene Ellenbeugen, aber niemals in die Hand und niemals einfach in die Luft.

Zum eigenen Schutz vor Ansteckung, oder falls man selbst erkrankt ist zum Schutz für andere, sollte man sich während solcher Infektzeiten häufig und gründlich die Hände waschen. Menschenansammlungen sollten, soweit es vermeidbar ist, gemieden werden. Man sollte als Erkrankter bedenken, dass man jedem Menschen, dem man nahe kommt diesen Infekt "anhängen" kann. Das gilt selbstverständlich auch für erkrankte Kinder (Schule, Kindergarten!).

Während dieser Infektzeiten werden neben vielen Medikamenten (Antibiotika sind fast immer nutzlos, weil sie gegen Viren unwirksam sind) auch zahlreiche sog. Hausmittel empfohlen und angewendet. Weniges davon ist wirklich nützlich, manches aber eindeutig schädlich.

Was sie nie tun sollten: Bei Husten und Schnupfen sollten Sie nie mit heißem Dampf inhalieren. Die empfindlichen, stark entzündeten Schleimhäute wollen das gar nicht. Man sollte nie Hitze auf akute Entzündungen anwenden, auch nicht im Bereich der Atemwege! Zweitens sollten Sie nie ätherische Öle und Salben zum Einreiben oder gar zum Inhalieren verwenden, da sie ebenfalls die Schleimhäute reizen, bei empfindlichen Personen auch Asthmaanfälle auslösen können. Je weniger zusätzlichen Reiz Sie für Ihre Atemwege verursachen, desto besser (also kein Hitzedampf-Inhalieren, keine Sauna, kein Rauchen und Passivrauchen, keine ätherischen Öle etc.) Schicken Sie Ihre Kinder nicht in die Schule und in den Kindergarten wenn sie Infekte haben!