

## Mehr als jeder Vierte im Landkreis erkältet

**Die meisten Menschen erkranken mehrmals pro Jahr an akutem Erkältungsschnupfen. Auslöser können mehr als 200 verschiedene Typen von Schnupfenviren sein.**

**Ludwigsburg, den 27.10.2015. Ungemütliches Wetter in Herbst und Winter begünstigt häufig das Entstehen einer Erkältung. Zahlen der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr zeigen, dass im Jahr 2014 rund 28 Prozent der Versicherten im Landkreis Ludwigsburg aufgrund einer akuten Infektion der oberen Atemwege in ärztlicher Behandlung waren. Über die Jahre betrachtet ist der Anteil der Betroffenen stabil, es gibt jedoch starke saisonale und witterungsbedingte Schwankungen. Frauen sind insgesamt leicht häufiger betroffen als Männer.**

Bei der Statistik konnten nur Versicherte berücksichtigt werden, die sich in ärztlicher Behandlung befanden. Die tatsächliche Krankheitshäufigkeit ist vermutlich deutlich höher, da nicht alle Versicherten wegen einer Erkältungskrankheit einen Arzt aufsuchen. Zu akuten Infekten der oberen Atemwege zählen unter anderem Erkältungsschnupfen, akute Entzündungen des Halses, Rachens, Kehlkopfes, der Nasennebenhöhlen, Mandeln oder der Luftröhre sowie die Diagnose „grippaler Infekt“. Akuter Erkältungsschnupfen ist die häufigste Form des Schnupfens, die meisten Menschen erkranken mehrmals pro Jahr daran. Auslöser können mehr als 200 verschiedene Typen von Schnupfenviren sein.

Kinder und Jugendliche leiden häufig unter Erkältungskrankheiten. Im Laufe des ersten Lebensjahres machen sogar 85 Prozent der Versicherten einen Infekt durch. Mit steigendem Alter nimmt der Anteil der Betroffenen ab.

Die akute Nasennebenhöhlenentzündung gehört zu den häufigen Krankheiten. Die Entzündung beginnt meistens in der Nase. Da Nase und Nebenhöhlen über enge Gänge verbunden sind, breitet sich der Infekt leicht auf die benachbarten Hohlräume aus. Typische Symptome der Nasennebenhöhlenentzündung sind Kopfschmerzen im Stirnbereich, über der Nase sowie zwischen und unter den Augen. Häufig kommt es dort zu einem starken Druckgefühl, das sich vor allem beim Bücken verstärkt.

„Bei einer Erkältung sollten Betroffene große Anstrengungen vermeiden und sich schonen. Zudem ist es sinnvoll, viel zu schlafen und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen“, sagt Hiltrud Nehls, Geschäftsführerin bei der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr. Außerdem ist es ratsam, auf die Raumtemperatur zu achten: In der Regel werden Raumtemperaturen zwischen 20 und 22 Grad Celsius bei Schnupfen am besten vertragen. Zur Vermeidung eines Erkältungsschnupfens ist es sinnvoll, nach Kontakt mit verschnupften Menschen – wie beispielsweise Händeschütteln – die Hände zu waschen. Zudem ist es wichtig, ausreichend zu trinken, viele Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen und sich regelmäßig an der frischen Luft aufzuhalten.