

# Empfehlungen für die Erkältungszeit

Zuletzt revidiert: 12. Nov. 2024

Ausdruck von DEXIMED, 23. Dez. 2024 - gedruckt von Anna Neuner



## Online-Version des Artikels:

Verwenden Sie den QR-Code oder die Website-Adresse, um zur Online-Version des Artikels zu gelangen.

<https://deximed.de/home/klinische-themen/infektionen/patienteninformationen/virusinfektionen/empfehlungen-fuer-die-erkaeltungszeit/>

Zu diesem Artikel gibt es einen Quellartikel, der hier zu finden ist: [Akuter respiratorischer Infekt \(ARI\)](#)

## Was ist eine Erkältung?

In der Erkältungszeit leiden Millionen von Menschen unter einem [akuten Infekt der oberen Atemwege](#). Anders als der Name sagt, wird eine Erkältung nicht durch kaltes Wetter, kalte Luft oder Frieren verursacht. Bei einer Erkältung handelt es sich um eine akute Atemwegsinfektion, die durch Viren von Mensch zu Mensch übertragen wird. Die Übertragung kann durch Hand-zu-Hand-Kontakt, Tröpfchen, Aerosole oder verunreinigte Oberflächen erfolgen. Wer sich ansteckt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit krank.

Verschiedene Viren können eine obere Atemwegsinfektion verursachen, am häufigsten Rhinoviren, verschiedene Coronaviren (nicht nur SARS-CoV-2) und viele mehr.

## Wie kann ich mich vor einer Erkältung schützen?

- Wichtigste vorbeugende Maßnahme: häufiges Händewaschen mit Seife, insbesondere nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Toiletten oder anderer Einrichtungen; grundsätzlich bei jedem Nachhausekommen
- Vermeiden größerer Menschenansammlungen und öffentlicher Verkehrsmittel; wenn möglich, lieber mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.
- Lüften Sie regelmäßig, wenn Sie sich mit anderen Menschen in geschlossenen

Räumen aufhalten.

- Vermeiden Sie Kontakt zu Personen mit **akuten Atemwegsinfekten**, halten Sie Abstand.

## Wie kann ich vermeiden, andere Menschen mit meiner Erkältung anzustecken?

### Empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI)

- Wer Symptome einer **akuten Atemwegsinfektion** hat, sollte 3–5 Tage und bis zur deutlichen Besserung der Symptomatik zu Hause bleiben.
- Während dieser Zeit sollte der direkte Kontakt zu anderen Personen möglichst vermieden werden, besonders zu Personen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, also z. B. chronisch kranke Personen.
- Die Übertragungswahrscheinlichkeit kann in geschlossenen Räumen durch regelmäßiges Lüften (Stoßlüften) verringert werden.
- Menschen mit akuten Atemwegssymptomen sollten eine Maske zum Schutz von anderen tragen. Das ist besonders wichtig, wenn sich ein enger Kontakt mit Personen mit einem erhöhten Risiko bei einer chronischen Erkrankung nicht vermeiden lässt.

### Hygiene- und Abstandsregeln helfen gegen die Ausbreitung von Atemwegsinfekten

- Beim Husten und Niesen sollten Sie Mund und Nase bedecken und zwar nicht mit der Hand, sondern mit der Ellenbeuge oder einem Papiertaschentuch.
- Husten oder Niesen Sie andere Menschen nicht direkt an, sondern wenden Sie sich ab.
- Papiertaschentücher sollten Sie nach jedem Schnäuzen sicher entsorgen und nicht in der Hosen- oder Handtasche aufbewahren.
- Waschen oder desinfizieren Sie sich die Hände nach dem Schnäuzen sowie nach dem Husten oder Niesen in die Hand.
- Bleiben Sie bei akuten Erkältungsbeschwerden von Schule oder Arbeit fern. Vermeiden Sie so eine Ansteckung von Mitschüler\*innen und Kolleg\*innen sowie Mitfahrenden in öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn möglich, ist Arbeit im Homeoffice eine Alternative.

## Weitere Informationen

- [Akuter Infekt der oberen Atemwege \(Erkältung\)](#)
- [Akuter respiratorischer Infekt \(ARI\) – Informationen für ärztliches Personal](#)
- [Flyer Empfehlungen für die Erkältungszeit](#)

## Autorin

- Marlies Karsch-Völk, Dr. med., Fachärztin für Allgemeinmedizin, München

*Dies ist eine Abschrift eines Artikels von Deximed. Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website hier: <https://deximed.de/informationen/haftungsausschluss-urheberrecht>*

*Copyright © 2024 Bonnier Healthcare Germany.*