

Zehn Fragen und Antworten zu Erkältungskrankheiten

Dem Schnupfen ein Schnippchen schlagen

Herbstzeit ist Erkältungszeit: Der Kopf dröhnt, die Nase läuft und der Husten lässt einen nachts nicht schlafen. Die klassische Erkältung ist die häufigste Krankheit weltweit. Sie ist für Millionen von Arbeitsausfällen verantwortlich. Über eine halbe Milliarde Euro geben die Deutschen Jahr für Jahr für Erkältungsmedikamente aus. Ungleich gefährlicher ist die Grippe (Influenza), die auf den ersten Blick der Erkältung ähnelt, aber von ganz anderen Erregern hervorgerufen wird. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr Tausende von Menschen. Nachfolgend sollen die Unterschiede zwischen Erkältung und Grippe erklärt werden, die Ansteckungswege untersucht werden, einige wirksame Hausmittel unter die Lupe genommen werden und welche Vorbeugemöglichkeiten wirklich existieren.

1. Das Wichtigste zuerst: Wie verhält es sich mit der Gripeschutzimpfung?

Das Robert Koch-Institut, Berlin warnt vor falschen Erwartungen an die saisonale Gripeschutzimpfung. Eine derartige Impfung biete keinerlei Schutz gegen das gefährliche Vogelgrippevirus H5N1. Beachten dazu die hausinternen Hinweise zur saisonalen Gripeschutzimpfung.

2. Warum erkranken wir gerade im Winter häufiger an Erkältungskrankheiten?

Dass die Erkrankungswelle im Winter ihren Höhepunkt erreicht, lässt sich nicht nur mit den tieferen Temperaturen erklären. Die Menschen halten sich einfach öfter in geschlossenen Räumen auf und rücken näher zusammen. Zudem strapazieren das herbstliche Schmuddelwetter und die geringe Luftfeuchtigkeit in beheizten Zimmern die körpereigene Abwehr, insbesondere die Bastionen, die die Atemwege schützen. Auch bewirkt Rauchen eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen der Atemwege, abgesehen von den bekannten Risiken des Zigarettenrauchens wie Lungenkrebs und – Lungenemphysem (Schwund des Lungengewebes).

3. Welche Mikroorganismen sind bei Erkältungskrankheiten beteiligt?

Die wahren Übeltäter, die den Menschen im Lauf seines Lebens durchschnittlich insgesamt etwa ein Jahr lang ans Bett fesseln, sind Viren. Heute sind mehr als 200 Typen bekannt, darunter Parainfluenza-, Corona-, und Respiratory-syncytial (RS)-, seltener Adeno- und Rheoviren. Enteroviren schlagen vermehrt im Sommer zu. Hinter gut einem Drittel der banalen Infekte stecken unbekannte Erreger. Die größte Schlagkraft auf dem Sektor Husten und Schnupfen besitzen zweifelsohne die Rhinoviren. Fast die Hälfte aller Erkältungen geht auf ihr Konto. Sie gehören der Familie der Picornaviren an und treten in mehr als 100 genetischen Varianten auf.

4. Wie verbreitet sich die Erkältung und Grippe?

Wenn ein Schnupfenpatient niest, schießen wie bei einer Schrotflinte Tausende von infizierten Tröpfchen mit einer Geschwindigkeit von 150 km/h mehrere Meter weit aus der Nase. Minutenlang schweben diese Tröpfchen in der Luft, die ausgestoßenen Mikropartikel sogar tagelang. Die Vermutung, dass Patienten ihre Erkältung über die Luft weiterreichen, liegt also nahe. Doch weit gefehlt.

Zwar werden die Erreger auch über Husten und Niesen verteilt, doch als die eigentlichen Überträger enttarnten Wissenschaftler die **Hände**. Aus unterschiedlichen Experimenten schlossen sie, dass sich Viren vor allem über **Handkontakt** – nicht unbedingt Hautkontakt – verbreiten. Denn die Erreger halten sich, eingeschlossen in Sekrettröpfchen, auf beinahe allen glatten Oberflächen einschließlich der Haut mehrere Stunden lang. Dagegen überleben sie in Baumwolltaschentüchern nur verhältnismäßig kurz.

5. Was soll ich tun, um einer Erkältung vorzubeugen?

Eine sehr gute Prävention stellt das häufige Händewaschen, aus Verträglichkeitsgründen in der Klinik und Altenpflegeheim bevorzugt das Desinfizieren der Hände dar. In den Wintermonaten gehört dazu aber unbedingt eine sorgfältige Hautpflege. Ein weiterer hygienischer Grundsatz stellt das „Beherrschen der Hände“ dar: Finger nicht mit Schleimhäuten der Nase und der Augen in Kontakt bringen.

6. Woran erkenne ich eine Erkältung oder eine Grippe?

Sobald sich die winzigen Übeltäter in den Epithelien des Nasen-Rachen-Raums und des Bronchialbaums einnisten und mit der Replikation (Vermehrung) beginnen, setzt der Körper alle Hebel in Bewegung, um den Eindringling so rasch wie möglich zu vernichten. Gewinnt der Fremdling, treten nach einer Inkubationszeit von wenigen Stunden bis Tagen die typischen Symptome auf – und zwar ganz plötzlich. Dabei richten die Viren selbst weniger Schaden an als vielmehr die permanenten Attacken des Immunsystems. Die infizierten Zellen senden ein Signal aus, das weiße Blutkörperchen anlockt. In der Folge tummeln sich zahlreiche Botenstoffe wie Zytokine, Histamin, Prostaglandine und Leukotriene in den Schleimhäuten der Atemwege. Die Folgen: Entzündung, Schwellung und Sekretproduktion.

Üblicherweise beginnt eine Erkältung mit einem Kratzen in der Kehle und einer Halsentzündung. Am zweiten und dritten Tag schwellen die Schleimhäute der Nase und der Nebenhöhlen an und verstopfen. Gleichzeitig sondern sie reichlich klare Flüssigkeit aus Wasser, Proteinen, abgestorbenen Zellen und einer Menge Viren ab. Im weiteren Verlauf verdickt sich das Sekret und wird klebriger, bis nach vier oder fünf Tagen die Schleimhäute von selbst wieder abschwellen. Manche Patienten quält ein lästiger, hartnäckiger Husten, hervorgerufen durch eine Entzündung der oberen Atemwege. Kopf- und Gliederschmerzen oder eine Konjunktivitis können hinzukommen. Selten fesseln Fieber und Schüttelfrost den Patienten ans Bett.

Die Symptome können entweder einzeln oder zusammen auftreten – je nachdem, welchen Part des Respirationstraktes die Viren besiedeln. Mediziner unterscheiden Katarrhe der Nasenschleimhaut (Rhinitis), des Rachens (Pharyngitis), des Kehlkopfs (Laryngitis) oder der tiefen Atemwege (Bronchitis, Tracheitis). In der Regel erreicht das Leiden seinen Höhepunkt am dritten Tag; nach etwa einer Woche ist der Spuk vorbei. Bei einem Drittel der Betroffenen zieht sich eine Erkältung allerdings bis zu 14 Tage hin.

7. Wie unterscheidet sich eine Erkältung von einer Grippe?

Zwar zählt eine Erkältung zu den gutartigen Infektionen, die meist ohne Komplikationen verlaufen – ganz ausschließen lassen sie sich jedoch nicht. Die seltenen Probleme treten überwiegend an den Atemwegen auf. Zu den typischen Folgen gehören Nasennebenhöhlenentzündung und schwere Bronchitis, seltener Lungen- und Rippenfellentzündungen. Auch kann es zur Mittelohrentzündung kommen. Wichtig ist es, eine banale Erkältungskrankheit von einer echten Grippe (Influenza) zu unterscheiden (Tabelle 1).

Tabelle 1: Abgrenzung von Influenza und Erkältung

Merkmal	Grippe (Influenza)	Erkältung
Erreger	Influenza-Viren der Typen A, B und C	mehr als 200 verschiedene Erreger, zum Beispiel Rhino-, Corona-, RS- und Enteroviren
Befallenes Organ	Respirationstrakt	Respirationstrakt
Symptome	Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, hohes Fieber	Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen
Krankheitsverlauf	plötzlicher Beginn eines schweren Krankheitsempfinden mit Abgeschlagenheit, Schwäche, Benommenheit starke Kopf-, Gelenk- und Gliederschmerzen Anfangs Schüttelfrost, dann rascher Anstieg der Körpertemperatur bis 40 °C	leichter Verlauf
Immunität	keine	keine
Prophylaxe	Impfung	Stärkung des Immunsystems
Inkubationszeit	1 bis 3 Tage	wenige Stunden bis 3 Tage
Letalität (Sterberate)	hoch	niedrig
Therapie	symptomatisch	symptomatisch
Arztbesuch	unbedingt erforderlich; Nachweis ist meldepflichtig	bedingt
Übertragung	Tröpfchen	Tröpfchen

Sportler sollten einer Grippe nicht auf die leichte Schulter nehmen: Denn manche Viren machen sich am Herzmuskel zu schaffen und lösen eine Myokarditis aus, die gerade junge Leute oft nicht

bemerken. Sie fühlen sich nach der Erkältung wieder topfit und trainieren weiter wie zuvor. Manche bezahlen ihren Eifer mit dem Leben.

8. Sind Antibiotika vorsorglich bei einer Erkältung oder Grippe hilfreich?

Nein, Resistenzen gegenüber Antibiotika können u.a. dadurch entstehen, dass Antibiotika bei zu vielen Menschen angewendet werden. Antibiotika helfen weder bei einer Erkältung noch bei einer Influenza, sie schaden jedoch, in dem sie Resistenzen ausbilden. Wir finden sie inzwischen in den Kliniken unter den Begriffen MRSA, VRE, ESBL u.a.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) kritisiert, dass Antibiotika häufig zur Behandlung der falschen Infektion, z.B. viralen Erkältungskrankheiten, in der falschen Dosierung und für eine falsche Zeitspanne eingesetzt werden. Risikopatienten mit chronisch-obstruktiven Lungen- und Herzkreislauferkrankungen oder Immundefizienz sowie Personen unter immunsuppressiver Therapie benötigen jedoch frühzeitig eine antibakterielle Behandlung.

9. Welche Hilfen gibt es in der Behandlung?

„Der Thym, mit honig gesotten und getrunken, ist bequem und nützlich denen so keichen und einen schweren athemb haben.“ Mit diesen Ausführungen beginnt Leonhart Fuchs die recht genaue Beschreibung des Thymians in seinem New Kreüterbuch 1543. Heilpflanzen, bereits in der Antike in vielen Fällen bedeutende Arzneimittel, haben auch pflgetherapeutisch und in der modernen Medizin ihren Platz.

Bislang bleibt nichts anderes übrig, als eine Erkältung symptomatisch zu therapieren und so die Krankheitszeit zu verkürzen oder wenigstens erträglicher zu gestalten. Hierzu stehen neben allopathischen Medikamenten auch zahlreiche Homöopathika parat (Tabelle 2 und 3).

Tabelle 2: Pflanzliche Teedrogen, wirksam bei Erkältungskrankheiten

Name	Prinzip	Rezept (Teelöffel =TL) bestimmt für 150 ml Wasser
Ringelblume (Calendula officinalis)	Ringelblumenblüten enthalten u.a. Triterpensaponine, freie oder veresterte Triterpenalkohole, Carotinoide und Flavonoide, die lokal entzündungshemmend und granulationsfördernd in Wunden wirken	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen
Salbeiblätter (Salvia officinalis)	Hauptkomponenten des ätherischen Öls sind Thujon, Cineol und Campher, es wirkt antibakteriell, virustatisch und fungistatisch	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen
Schafgarbe (Achillea millefolium L.)	Ätherisches Öl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend	2 TL Droge mit kochendem Wasser (500ml) ansetzen, 10 Min. ziehen lassen
Thymian (echter bzw. spanischer Thymian) Thymus vulgaris L und Thymus zygis L	Hauptinhaltsstoffe sind Thymol als Phenolverbindung sowie Carvacrol; starke Wirksamkeit gegen Bakterien, Pilze und Viren. Thymiankraut: auswurfördernde und sekretionsanregende Wirkungen bei Erkältungen u.a. Atemwegserkrankungen.	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen

Tabelle 3: Weitere Hausmittel – Hilfe auf physikalischem Weg

Inhalationen bei Husten und Schnupfen

Jeweils einen Esslöffel Kamillenblüten, Thymiankraut sowie Salbei- oder Pfefferminzblätter in einer großen Schüssel mit reichlich heißem Wasser übergießen. Einige Minuten ziehen und abkühlen lassen (Vorsicht, Verbrennungsgefahr!), dann Kopf über die Dämpfe beugen und inhalieren.

Bei Bronchitis eignet sich eine Dampf-inhalation via Vernebler besser, da feinere Tröpfchen bis zu den tiefen Bronchien vordringen.

Wickel

Halswickel bei Entzündungen, verschleimten Atemwegen im Hals, geschwollenen Lymphknoten: Leinentuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und um den Hals wickeln. Darüber ein trockenes Leinentuch schlingen und mit einem Wolltuch

abschließen. Wickel 60 Minuten belassen. Bei einer akuten Entzündung bis zu sechsmal am Tag. Achtung: Wärme nur bei chronischer Entzündung.

Brustwickel bei Husten: Leinentuch in kaltes (bei krampfartigem Husten in warmes) Wasser eintauchen, auswringen und um die Brust wickeln/einschlagen. Der Wickel soll von der Achselhöhle bis zu den Rippenbögen reichen. Darüber trockenes Leinentuch decken und mit einem trockenen Wolltuch abschließen. Achtung: Nicht zu streng wickeln! Nach etwa 90 Minuten, wenn der Schweiß ausbricht, entfernen. Danach noch eine Stunde im Bett ruhen. Anwendung: ein- bis zweimal täglich.

Wadenwickel bei Fieber: Zwei Leinen- oder Handtücher in kaltes Wasser tauchen, auswringen, um beide Unterschenkel wickeln. Die Wickel sollen von der Kniekehle bis zum Fußknöchel reichen. Darüber trockenes Leinentuch legen (kein Wolltuch, weil es zu stark wärmt). Die Tücher bleiben so lange auf der Haut, bis sie sich erwärmt haben (jetzt leiten sie keine Wärme mehr ab).

Zwiebelwickel bei Hals- und Ohrenschmerzen: Fünf große Gemüsezwiebeln klein hacken und ohne Öl in der Pfanne erwärmen. Das angetrocknete, handwarme Gemüse in ein Tuch schlagen, um den Hals/die Ohren wickeln und mit einem Schal fixieren.

Fußbad bei beginnender Erkältung

Füße in eine Wanne mit 39 °C heißem Wasser stellen; nach 8 bis 12 Minuten für 3 Sekunden in kaltes Wasser tauchen. Gut abtrocknen, warme Socken überziehen und 20 Minuten ins Bett legen.

(siehe: Sitzmann, F. **Pflegehandbuch Herdecke**, 3. Auflage, Springer Berlin 1998 und **Intranet** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke: Äußere Anwendungen)

10. Was gibt es Neues zur Vogelgrippe?

Dazu liegen jeweils im Krankenhaus entsprechende Hinweise vor:

- Aviäre Influenza mit
- Epidemiologieprotokoll,
- Woran ist sie zu erkennen?
- Vorgehen bei Verdacht,
- Artikel DÄ vom 21.10.2005