

Erkältung (Infekt der oberen Atemwege)

von Dr. med. Walter Zingg

Übersicht

Die Erkältung ist eine lästige, an sich jedoch harmlose virale Erkrankung der oberen Atemwege während der Wintermonate. Kinder und Erwachsene machen pro Saison meist mehrere Erkältungs-Episoden durch. Dabei sind Kleinkinder mit sechs bis acht Erkrankungen pro Jahr häufiger betroffen als Erwachsene, die im gleichen Zeitraum zwei bis vier Erkältungen in Kauf nehmen müssen. Wie der Name sagt, tritt die «Erkältung» vielfach nach einer Kälteeinwirkung auf.

Infekte der oberen Atemwege sind nicht nur die Hauptursache für ein Fehlen am Arbeitsplatz, sondern auch der häufigste Grund für einen Arztbesuch. 50 bis 80 Prozent der Patienten wird daraufhin ein Antibiotikum verschrieben, obwohl dies bei einer klassischen Erkältung unangebracht ist. Schätzungen⁴ zufolge verursachen Erkältungskrankheiten in der Schweiz jährlich Kosten von rund einer Milliarde Franken. Darin eingeschlossen sind unter anderem Arbeitsausfallsentschädigungen, Versicherungsleistungen sowie die verminderte Produktivität.



Ursachen

Neun von zehn Erkältungen werden durch Viren verursacht, gegen welche Antibiotika wirkungslos sind. Aktuell sind über 200 Erkältungen auslösende Virenarten bekannt.⁶ Der häufigste Erreger ist das Rhinovirus mit über 100 verschiedenen Unterarten. Diese Vielfalt hat es bisher verunmöglicht, einen wirksamen Impfstoff zu entwickeln.

Als sogenannte Kontakt- oder Tröpfcheninfektion überträgt sich eine Erkältung entweder direkt über einen Händedruck, oder indirekt über gemeinsam benutzte Gegenstände. Die Viren gelangen über die Hände zu Mund, Nase oder Augen und befallen anschliessend die Nasen- und Rachenschleimhaut. Rhinoviren überleben bis zu zwei Stunden auf Händen, auf Gegenständen sogar mehrere Tage. Wer sich also vermehrt an belebten Orten aufhält, sei dies unterwegs im Bus, Zug oder Tram, im Büro oder in der Schule, setzt sich konstant einer erhöhten Ansteckungsgefahr aus. Die Übertragung kann aber auch durch Tröpfchen erfolgen, wobei die Viren beim Niesen und Husten frei gesetzt werden.

Dass Erkältungskrankheiten meist im Winter auftreten, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit auf eine Austrocknung der Schleimhäute durch die trockene Heizungsluft zurückzuführen. Zudem halten sich Menschen zu dieser Jahreszeit öfter gemeinsam in geschlossenen Räumen auf, was die Tröpfchen-Übertragung begünstigt.

Symptome

Die Erkältung ist eine Erkrankung der oberen Atemwege mit folgenden Symptomen:

- Niesreiz
- Schnupfen, verstopfte Nase
- leichte Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens
- wässrige Augen
- Schluck-/Halsweh
- Fieber
- Husten
- Auswurf





Die ersten drei Symptome finden sich generell, die letzten gelegentlich. Obwohl die Krankheit im Schnitt eine Woche dauert, muss rund ein Viertel der Betroffenen mit ein, zwei Wochen mehr rechnen. Während der Krankheit kann es zudem zu einer Entzündung der Stimmbänder und Heiserkeit kommen.

Obige Symptome können auch bei anderen Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Angina vorkommen. Auf eine Bronchitis kann trockener Husten hinweisen, wenn Auswurf vorhanden ist, muss gar mit einer Lungenentzündung gerechnet werden. Kommen zu den genannten Symptomen Fieber und Gliederschmerzen hinzu, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine Grippe.

Merkmale	Grippe	Erkältung
Fieber	meist hoch und schnell auftretend, über 38°C, 3-4 Tage	meist mäßig, unter 38°C
Kopfschmerzen	häufig, stärker	häufig, schwächer
Muskel-, Rücken- und Gliederschmerzen	häufig, oft stark	wenig
Müdigkeit und allg. Krankheitsgefühl	ausgeprägt, bis zu 2-3 Wochen	mäßig
Extreme Erschöpfung	früh und ausgeprägt	nie
Schnupfen, verstopfte Nase	eher selten	häufig
Niesen	eher selten	oft
Halsschmerzen	manchmal	häufig
Husten und Brustschmerz	häufig, kann heftig werden	wenig bis mässig

Tabelle: Symptome und Unterscheidungsmerkmale von Grippe und Erkältung

Diagnose

Um eine Erkältung zu diagnostizieren ist weder eine Blutentnahme noch ein Röntgenbild nötig. Meist wird bereits im Gespräch mit den Patienten klar, dass es sich um eine Erkältung handelt. Mit gezielten Untersuchungen werden Angina, Mittelohr-, Nasennebenhölen- und Lungenentzündung ausgeschlossen. Eine Röntgen- oder Blutanalyse ist nur angebracht, wenn trotz gründlicher Untersuchung keine exakte Diagnose möglich ist.

Komplikationen

Infektionen der oberen Atemwege können zu einer Mittelohr- oder Nasennebenhölenentzündung führen. Die Ursache dafür ist eine Schwellung der Nasen- und Rachenschleimhäute, welche die Verbindungen zu Mittelohr und Nasennebenhöhlen verstopfen. Bakterien, welche sich normalerweise dort befinden, werden nicht mehr nach aussen transportiert und vermehren sich. Schliesslich entsteht eine bakterielle Infektion, welche entweder mit Inhalationstechniken oder Antibiotika therapiert werden muss. Eine weitere Komplikation ist die bakterielle Entzündung der Gaumenmandeln, die Angina. Ausgelöst durch Streptokokken sollte diese Erkrankung mit Penicillin behandelt werden. Das Antibiotikum verhindert rheumatisches Fieber, eine Entzündung der Niere (Glomerulonephritis) und verkürzt zugleich die Krankheitsdauer.

Eine durch Bakterien verursachte Lungenentzündung tritt selten im Anschluss an eine Erkältung auf. Hinweise hierauf sind nebst Husten Fieber, Atembeschwerden und Brustschmerzen. Vor allem Kleinkinder können im Rahmen einer Erkältung eine so genannte obstruktive Bronchitis entwickeln. Eine weitere mögliche Komplikation bei Kleinkindern ist der sogenannte «Pseudokrupp» (Laryngotracheobronchitis). Diese Viruserkrankung betrifft im Gegensatz zur obstruktiven Bronchitis nicht die kleinen Atemwege sondern die Luftröhre. Symptome sind bellender Husten und ein Pfeifen beim Einatmen. Je nach Schweregrad kann der Pseudokrupp bedrohliches Ausmass annehmen, in sehr seltenen Fällen bis hin zum Erstickungstod.

Behandlung / Therapie

Eine prinzipielle Therapie der Erkältung gibt es nicht. Dies verdeutlicht allein schon die Tatsache, dass mehr als hundert verschiedene Viren als Auslöser für den Infekt in Frage kommen. Der Fokus der Behandlung liegt entsprechend darauf, Beschwerden zu lindern (symptomatische Therapie) und Komplikationen zu vermeiden. Auf die Krankheitsdauer hat die Therapie keinen Einfluss. Wie man so schön sagt: Eine Erkältung dauert eine Woche, mit Medikamenten sieben Tage. Zur Steigerung des Wohlbefindens und um Komplikationen vorzubeugen, existieren aber durchaus wirkungsvolle (Kombinations-)Präparate und Verhaltensregeln. Auf keinen Fall sollten Antibiotika eingenommen werden. Diese sind bei der Behandlung von Erkältungen fehl am Platz und ohne positive Wirkung.⁷

Schnupfen, verstopfte Nase

Schnupfen kündigt sich durch ein Kribbeln in der Nase und den dadurch ausgelösten Niesreiz an. Anschliessend schwellen die Nasenschleimhäute an, verstopfen das Organ und erschweren das Atmen. Ziel der Therapie ist es, dieser Verstopfung entgegenzuwirken. Viel trinken, inhalieren und die Nase spülen helfen, die Schleimhäute feucht zu halten und festsitzenden Schleim zu verflüssigen.



Zur Vorbeugung sowie bei einer akuten Infektion empfiehlt sich eine Nasenspülung mit einer Kochsalzlösung. Diese ist inklusiv praktischer Nasendusche in der Apotheke erhältlich. Wer mag, kann die Lösung auch selbst zubereiten: Hierzu einfach einen Esslöffel Kochsalz (ca. neun Gramm) in einen Liter lauwarmes Wasser geben. Bei Schnupfen drei- bis viermal täglich spülen, anschliessend genügt einmal täglich zur Prophylaxe.

Das Inhalieren von Kamillendampf oder wahlweise auch Salbei, Thymian, Eukalyptus oder Fertigpräparaten wie Nasobol® unterstützt den Sekrettransport zusätzlich. Besonders wirksam ist diese Methode bei einer bereits bestehenden Nasennebenhöhlenentzündung. Übergossen Sie dazu eine Handvoll Kamillenblüten mit siedendem Wasser, ziehen Sie ein Handtuch über den Kopf und atmen Sie die Dämpfe während fünf bis zehn Minuten mehrmals täglich ein. Einen ähnlichen Effekt hat auch die Inhalation von Teebaum- oder Pfefferminzöl.

Abschwellende Mittel (Ephedrin, Phenylephrin, Pseudoephedrin) gibt es sowohl in Spray- und Tropfenform (Rhinopront®, Vibrocil®) zur lokalen Anwendung, als auch als Kapseln (Otrinol®). Diese Wirkstoffe sind auch in Kombinationspräparaten wie Neo Citran®, Vicks MediNait® oder Pretuval® enthalten. Bei starkem Schnupfen ist ein Abschwellen der Nasen- und Rachenschleimhäute sinnvoll, um eine bereits bestehende Entzündungen des Mittelohrs oder der Nasennebenhöhlen zu behandeln oder einer solchen vorzubeugen. Diese Präparate sollten jedoch nicht länger als fünf Tage eingenommen werden, da sie bei dauerhafter Anwendung die Schleimhäute schädigen.

Ipratropiumbromid (Rhinovent®) lindert Schnupfen in den ersten drei Tagen, indem es die Produktion des Nasensekrets reduziert.

Husten

Der Husten ist ein Versuch des Körpers sich von Fremdkörpern in der Lunge zu befreien. Dies muss in der Therapie des Hustens berücksichtigt werden. Man unterscheidet deshalb grundsätzlich zwischen trockenem Husten und Husten mit Auswurf (produktiver Husten). Am Anfang einer Erkältung steht üblicherweise der trockene Husten. Die Schleimhäute sind gereizt, und ein möglicherweise schon vorhandener oder sich entwickelnder Schleim lässt sich noch nicht ablösen. Im weiteren Verlauf wird dieser beim Husten «ausgeworfen». Auch hier gilt: Schleimhäute feucht halten und festsitzenden Schleim verflüssigen. Also viel trinken, inhalieren und die Luft befeuchten.

Trockener Husten

Nur der trockene Husten soll mit Medikamenten unterdrückt werden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich Schleim in der Lunge ansammelt, was zu Komplikationen führen kann. Husten unterdrückende Mittel – sogenannte Antitussiva wie Codein oder Dextrometorphan – bieten sich vor allem an, um in Ruhe durchschlafen zu können. Bei beiden Substanzen, welche als Tabletten, Kapseln oder in Kombination mit anderen Stoffen als Hustensirup eingenommen werden können, besteht ein gewisses Missbrauchspotential, da es sich um Abkömmlinge von Opium handelt. Absolut ungefährlich und ein beliebtes Hausmittel ist aber nach wie vor die warme Tasse Milch mit Honig.

Produktiver Husten

Beginnt die Phase, in welcher Schleim abgesondert wird, können schleimlösende Mittel («Expektoranzien» und «Mukolytika») unterstützend wirken. Auf dem Markt existieren unzählige Präparate wie Guaifenesin, Acetylcystein, Ambroxol oder Bromhexin in Form von Brausetabletten, Kapseln und Sirup. Ihr effektiver Nutzen jedoch ist wissenschaftlich umstritten.⁸

Hals- und Schluckschmerzen

Eine entzündete Schleimhaut des Halses bzw. des Rachens verursacht Hals- und Schluckschmerzen. Linderung verschafft hier das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Weitere Sofortmassnahmen sind auch hier: viel trinken, für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen und das Rauchen reduzieren. Die Behandlung mit Medikamenten konzentriert sich auf die Desinfektion (Dequaliniumchlorid, Hexetidin, Tyrothrizin) und Schmerzlinderung (Lidocain). Zur Anwendung kommen Sprays, Gurgellösungen und Lutschtabletten. Glycerinhaltige Pastillen (Grether's Pastilles®) können zudem helfen, den Rachenraum zu befeuchten.

Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

Mit Fieber stimuliert der Körper das eigene Abwehrsystem und versucht, den eindringenden Viren den Garaus zu machen. Sofern nicht höher als 39° Celsius muss Fieber deshalb nicht unbedingt unterdrückt werden. Um den «Abwehrkampf» des Körpers zu unterstützen, kann die erhöhte Temperatur im Anfangsstadium sogar mit einer Schwitzkur forciert werden. Hierzu eignet sich besonders heisser Tee mit Holunder- oder Lindenblüten, bevor man sich im Bett warm einpackt.

Fieber senkende Mittel wie Paracetamol (Panadol®, Tylenol®, Dafalgan® oder Acetalgin®) und Acetylsalicylsäure (Aspirin®) verbessern für einige Stunden das Allgemeinbefinden. Acetylsalicylsäure darf jedoch keinesfalls Kindern verabreicht werden, da lebensgefährliche Hirn- und Leberschäden drohen. Als Alternative bieten sich kalte Wadenwickel an.

Vitamine, Echinacea und Alternative Heilmethoden

Gemüse und Früchte sollten generell auf jedem Speiseplan stehen. Die positive Wirkung von hochdosierten Vitamin-C-Präparaten ist jedoch nicht erwiesen.⁹ Ebenso umstritten, beziehungsweise unklar ist die Rolle von Zink oder Echinacea bei Erkältungen.



Homöopathische Mittel können helfen, Krankheiten vorzubeugen oder Symptome zu lindern. Die Anwendung ist jedoch relativ komplex und gestaltet sich individuell. Aus diesem Grund sollten die Präparate durch einen erfahrenen Homöopathen oder Arzt mit entsprechender Zusatzausbildung ausgewählt werden.

Alternative Heilmethoden wie Phytotherapie oder Akupunktur werden sowohl zur Behandlung als auch zur Prophylaxe und Verbesserung des Immunsystems eingesetzt. Über die Wirksamkeit solcher Verfahren existiert (noch) wenig Literatur. Auf jeden Fall sollte der Rat eines mit der jeweiligen Methode vertrauten Arztes, Apothekers oder Heilpraktikers eingeholt werden.

Vorbeugung

Erkältungen lassen sich nicht vermeiden. Am besten, man befolgt, was uns schon unsere Mütter auf den Weg gegeben haben: warme Kleidung, ausreichend Früchte und Gemüse auf dem Speiseplan, viel Bewegung und Erholungsphasen im Alltag. Zum Schutz vor einer Austrocknung der Schleimhäute kann ein Luftbefeuchter während der Heizperiode Wunder wirken. Sinnvoll sind vor allem Geräte, die das Wasser verdampfen. Sogenannte «Vernebler» können nach einigen Tagen zu wahren Bakterienschleudern mutieren. Um eine Infektion mit Erkältungsviren zu vermeiden, ist es ausserdem ratsam, sich häufig die Hände zu waschen, Einwegtaschentücher zu verwenden und das Reiben der Augen und Nase möglichst zu unterlassen. Alternativpräparate versprechen eine Stärkung des Immunsystems, allerdings fehlen hier meist schlüssige Expertisen.

Eine Grippe-Impfung wirkt ausschliesslich gegen gegen Influenza A und B, nicht aber gegen die vielen Erreger einer Erkältung. Die Wahrscheinlichkeit, nach einer Impfung im Winter an einer Infektion der oberen Atemwege zu erkranken, ist daher nach wie vor gross.

Quellenangaben

1. Wilson WR, Sande MA. Current Diagnosis and Treatment in Infectious Diseases. McGraw-Hill. 2001: 98-100.
2. McAvoy B, Davis P, Raymond A, Gribben B. The Waikato Medical Care Survey. New Zealand Medical Journal. 1994;107:387-433.
3. Ochoa C, Eiros JM, Inglada L, Vallano A, Guerra L. Assessment of antibiotic prescription in acute respiratory infections in adults. The Spanish study group on antibiotic treatment. Journal of Infection. 2000; 41:73-80.
4. Fendrick AM, Monto AS, Sarnes M, Nightengale B. The conomic burden of viral respiratory infection in the United States. Value in Health. 2001; 4: 412.
5. ICHPPC-2-Defined. International classification of health problems in primary care. 3 Edition. Oxford: Oxford University Press, 1986.
6. Spector SL. The common cold: current therapy and natural history. Journal of Allergy and Clinical Immunology. 1995;95:1133-8.
7. Arroll B, Kenealy T. Cochrane Database Syst Rev. 2005; 3:CD000247.
8. Schroeder K et al: Over-the-counter medications for acute cough in children and adults in ambulatory settings. In: The Cochrane Library, Issue 4, 2004.
9. Douglas RM, Hemilla H, D'Souza R, Chalker EB, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2004; 4:CD000980.

