

Erkältung – die virale Infektion im «Höhlensystem»

Sie kommt durch die Nasen, die kleinen und die grossen. Sie ist die häufigste Erkrankung und eine echte Plage: Die Erkältung. Im Winter haben Erkältungen Hochsaison. Doch was genau ist eine Erkältung? Wie wird sie verursacht? Warum sind «kleine Nasen» anfälliger als die grossen? Wer ist immun und wer nicht? Wie therapiert man Erkältungen? Zur Beantwortung dieser und anderer Fragen führten wir ein Interview mit einem Experten für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Prof. Marco-Domenico Caversaccio.

Was ist eine Erkältung eigentlich?

Die Erkältung ist keine medizinisch scharf definierte Bezeichnung. Im Volksmund ist Erkältung der Sammelbegriff für grippale Infektionserkrankungen der Nasen-, Kiefer- und Stirnhöhlen und der Atemwege. Ausgelöst wird die Erkältung durch Viren – zusätzlich auch durch Bakterien. Die Beschwerden sind vielfältig und uns allen bestens bekannt: Das kann ein harmloses Niesen sein, dann ein kleiner oder starker Schnupfen, die verstopfte Nase, schmerzhaft Entzündungen der Kiefer- oder Stirnhöhlen, Halsschmerzen und Husten ... bis hin zur echten Grippe und bei Risikopersonen sogar die lebensbedrohende Lungenentzündung.

Der Winter ist Erkältungshochsaison, also ist Kälte die Ursache!

Nicht die Kälte sondern Viren führen zur Infektion. Den Zusammenhang zur kalten Jahreszeit jedoch gibt es schon. Die im Winter eher trockene Luft schwächt die Schleimhäute und ihre Schutzwirkung. Zum ändern halten wir uns bei Kälte mehr in Gebäuden auf. Bei schlechter Lüftung haben Viren dort ein leichteres Spiel als an der frischen Luft.

Wie verläuft eine Erkältung – sinds immer die gleichen Muster?

Am Anfang einer Erkältung sind es die Siebbeinzellen, die sich entzünden; die ersten 1 bis 2 Tage ist es ein Schnupfen oder die Nase ist verstopft. Wenn man nichts unternimmt oder die Heilung nicht eintritt, droht eine Entzündung der Stirnhöhle, der Kieferhöhlen oder dann der Keilbeinhöhlen. Das tritt nach 5 bis 10 Tagen ein, bei Risikopatienten auch früher. Bei starker Erkältung, wenn Schwellungen die Gänge zwischen den Höhlen verstopfen, entwickeln sich auch ernsthafte bakterielle Entzündungen, welche vom Arzt mit Antibiotika und Schmerzmitteln behandelt werden. Da bei Kindern der Körper sein Abwehrsystem noch trainiert, kommt es bei ihnen recht häufig zu Entzündungen und Vergrösserungen der Rachenmandeln. Dies kann zur Entzündung der Ohrtrompete und zur Mittelohrentzündung führen. Entzündete Rachenmandeln behindern die Nasenatmung, die Kinder atmen dann mehr durch den Mund, schnarchen, leiden an Schlafstörungen und wirken tagsüber müde, schläfrig, abwesend. Wenn es bei einem Kind sehr oft zu Nasen-/

Kieferhöhlenentzündungen oder Mittelohrentzündungen kommt, ist eine genaue ärztliche Untersuchung wichtig.

Ist es richtig, bei einer Erkältung nicht sofort zum Arzt zu rennen?

«Pauschalurteile sind fehl am Platz. Natürlich soll man beim ersten Auftreten einer Erkältung nicht in Panik geraten. Ingegnen soll man eine Erkältung nicht ignorieren und früh massvoll behandeln. Denn sie kann auf Ohren, Augen und sogar aufs Hirn ausstrahlen oder Asthma auslösen. Wenn eine Erkältung eine Woche dauert und sich nicht abschwächt, ist ärztlicher Rat angebracht. Denn aus einem Virus kann sich eine bakterielle, schwerwiegendere Entzündung entwickeln. Bei einem viralen Infekt der zehn Tage dauert, soll der Arzt unbedingt konsultiert werden.»

Welche Behandlungstipps geben Sie gegen Erkältung?

Bei Schnupfen und verstopfter Nase gilt es, die Gänge freizumachen, um die Atmung und den Sekretabfluss zu erleichtern. Ich empfehle, sich für die geeigneten Mittel in der Apotheke beraten zu lassen. In Frage kommen Medikamente für eine

abschwellende Wirkung auf Nasenschleimhaut und Rachenraum, Nasensprays und Nasentropfen (Otrivin Schnupfen oder Triofan Schnupfen) sowie Nasenspülungen. Denken wir auch an die alt hergebrachten und guten Hausmethoden! Zum Beispiel das Inhalieren von Dampf mit ätherischen Ölen wie Menthol bzw. Pfefferminze, oder der desinfizierenden Kamille – diese Behandlung befeuchtet und befreit die Nase, löst den Husten, entspannt und steigert das Wohlbefinden. Gegen Halsschmerzen helfen warme Tees oder Honigmilch. Wers stärker mag, greift zu rezeptfrei erhältlichen Arzneimitteln auf Basis der Acetylsalicylsäure und Paracetamol, am bekanntesten ist NeoCitran oder Aspirin C. Solche Arzneimittel werden in heissem Wasser aufgelöst und warm getrunken. Sie lindern Kopf- und Gliederschmerzen und senken das Fieber. Weil sie die Abschwellung der Schleimhäute bewirken, bringen sie Erleichterung bei Schnupfen und befreien die Atemwege.

Sollen wir Atemschutzmasken tragen, wie wir das von Bildern aus Japan kennen?

«Sie werden weniger für den eigenen als zum Schutz des Gegenübers getragen – sie sind so gesehen ein Ausdruck der fernöstlichen Kultur. In unseren Breitengraden wurde das Thema während der Pandemiediskussion von 2009/10 tatsächlich aktuell, erinnern Sie sich an das H1N1-Virus, Schweinegrippe genannt? Die Medien waren voll davon, führten auch zu Überreaktionen und bei Atemschutzmasken in den Drogerien und Apotheken teilweise zu leeren Regalen. Im Strassenbild wurden die Masken dann aber nicht gesehen.»

Vorbeugen ist besser als heilen – was empfehlen Sie?

Gehen Sie so oft wie möglich an die frische und nicht zu trockene Luft, und vermeiden Sie Kontakte mit Erkrankten. Ernähren Sie sich ausgewogen. Wichtig sind Vitamine, Mineralstoffe und Eisen. Mit andern Worten: Essen Sie viel Gemüse, Früchte und Milchprodukte. Zur Prävention gehört auch die Grippeimpfung. Vor allem

geschwächte und ältere Menschen sollen sich gegen die Grippe impfen, so wie es das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt. Die Impfung beugt vor allem bei Hochrisiko-Personen einer häufig lebensgefährlichen Folgeerkrankung vor, der Lungenentzündung.

Stichwort Sauna – führt sie zur Abhärtung?

Sauna kann nützlich sein. Oder genau das Gegenteil: Belebte Wellness-Zentren können, wenn Hygiene nicht garantiert wird, wahre Biotope für virale Ansteckungen sein.

Sollen wir Atemschutzmasken tragen, wie wir das von Bildern aus Japan kennen?

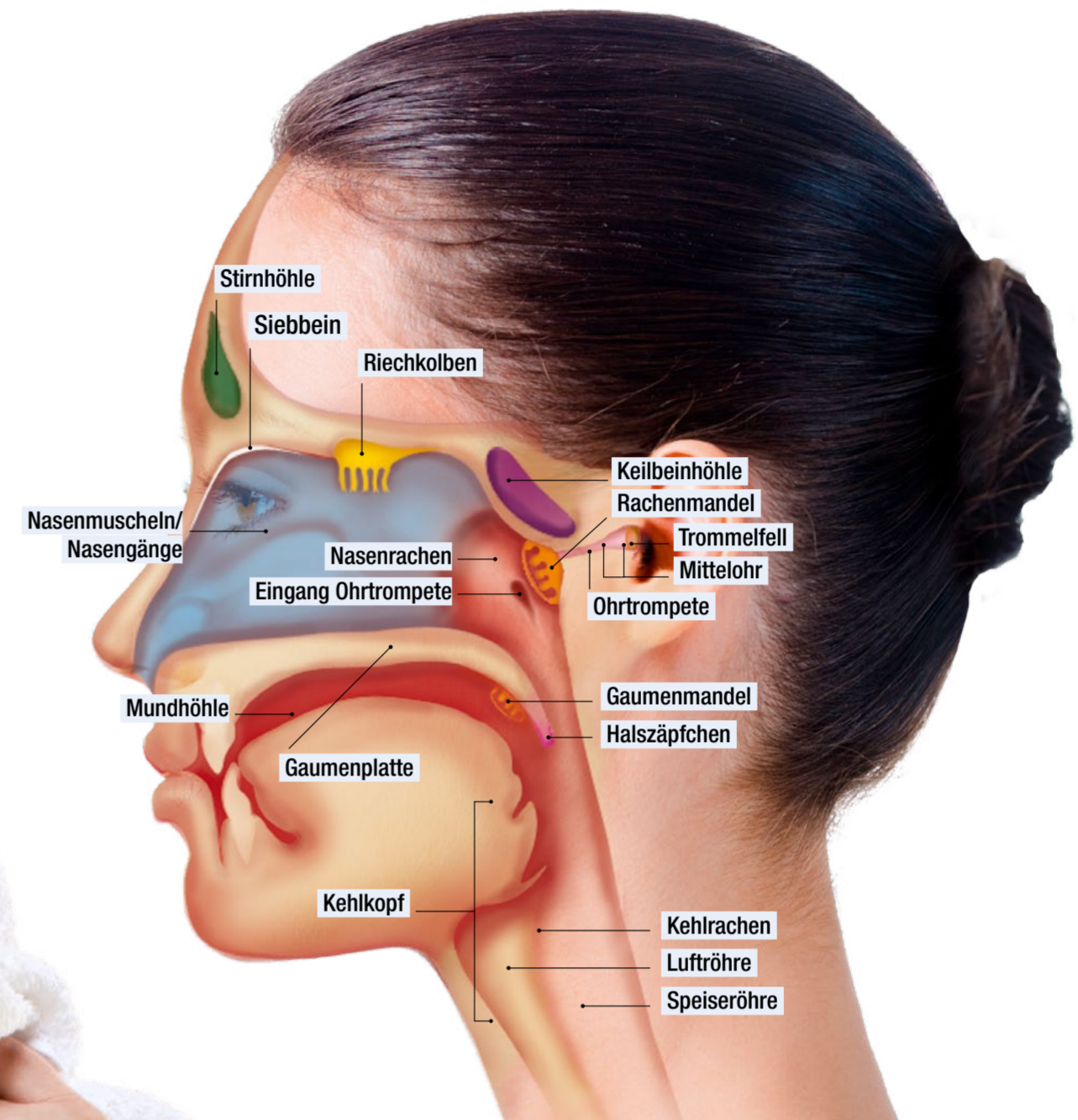
«Sie werden weniger für den eigenen als zum Schutz des Gegenübers getragen – sie sind so gesehen ein Ausdruck der fernöstlichen Kultur. In unseren Breitengraden wurde das Thema während der Pandemiediskussion von 2009/10 tatsächlich aktuell, erinnern Sie sich an das H1N1-Virus, Schweinegrippe genannt? Die Medien waren voll davon, führten auch zu Überreaktionen und bei Atemschutzmasken in den Drogerien und Apotheken teilweise zu leeren Regalen. Im Strassenbild wurden die Masken dann aber nicht gesehen.»

Wer sind Erkältungs-Risikopersonen?

Grundsätzlich wir alle, kaum jemand schafft es ohne eine Erkältung durchs Jahr. Besonders betroffen sind Kinder – sie erwischt es bis zu ein Dutzend mal. Im Durchschnitt vier bis sechs mal im Jahr. Erwachsene trifft es nur halb so oft, durchschnittlich zwei bis dreimal im Jahr.

Kinder stecken sich also weit mehr an als Erwachsene.

Ja, bei Kindern ist das Immunsystem noch am lernen. Mit zunehmendem Alter, etwa bis 70, bilden wir Antikörper. Erwachsene haben dadurch ein besseres Immunsystem als Kinder oder sehr alte Menschen. Gefährdet sind alle, die sich in geschlossenen Räumen unter vielen Menschen bewegen. Ein typisches Beispiel sind Flugpassagiere – sehr viele Menschen auf engstem Raum, und dazu erst noch sehr trockene



Luft, welche die Schleimhäute reizt. Oder etwa **Kindergärtnerinnen** – weil wie gesagt Kleinkinder häufig und im Winter beinahe chronisch erkältet sind. Oder **Soldaten** in grossen Schlafräumen. Diese sind auch Herde für Bakterien wie Pneumokokken. Diese Bakterien können schwere Infektionen verursachen.

Besonders gefährdet ist die **Gruppe der Immungeschwächten**. Dazu gehören Allergiker, Diabetiker, sehr alte Menschen oder Patienten nach Transplantationen.

Umwelteinflüsse spielen ebenfalls eine Rolle. Es gibt gesündere und weniger gesunde Orte. In Bern beispielsweise kommt es häufig zu Inversionslagen – also stabile untere Luftschichten mit wenig Luftbewegung. Da erkältet man sich eher, als an windexponierten höher gelegenen Orten oder in einer Stadt wie London, wo die Atlantikwinde für eine saubere Luft sorgen.

Ein anderes bekanntes Erkältungsrisiko sind **Rhythmuswechsel** – wer kennt sie nicht, die Erkältung zu Ferienbeginn!

Wie steht es um die Raucher? Sie erkälten sich nicht häufiger als Nichtraucher. Aber Rauchen verschlimmert die Symptome und verlängert den Heilungsprozess. Wer erkältet ist, soll nicht rauchen!

Herr Caversaccio, wir danken für das Gespräch.

Unser Interviewpartner

Prof. Dr. Marco-Domenico Caversaccio, 51

Wissenschaftler und Träger verschiedener nationaler und internationaler Preise. Klinikdirektor und Chefarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten (HNO), Kopf- und Halschirurgie am Inselspital Bern. Nach dem Staatsexamen (1990) Weiterbildung in Urologie und Neurochirurgie. Ab 1992 dann HNO und Kieferchirurgie.

HNO – Hals-Nasen-Ohren

In der Schweiz praktizieren rund 350 HNO-Spezialisten. Das Studienfach HNO ist beliebt, weil es allgemein medizinisch und chirurgisch interessant ist. Das «Höhlensystem» des Schädels ist hoch kompliziert. Es sind ineinander verschachtelte, einzelne Kammern – von aussen nur schwierig erreichbar. Das macht chirurgische Eingriffe relativ gefährlich, und deshalb hat die HNO-Chirurgie enorm zur Entwicklung der **Endoskopie**-Technologie beigetragen. Endoskope sind mit High-Tech-Kameras und Instrumenten ausgerüstete Geräte, mit denen das Körperinnere und Höhlräume untersucht und sogar operiert werden können.



Das «Höhlensystem»

Prof. Caversaccio: «Die Nase und der Mund sind Eintrittspforten. Durch sie nehmen wir Luft auf und eine der ersten Aufgaben der Eintrittspforten ist die Filterung, die erste Stufe der Immunabwehr. Der Schädel birgt ein hoch komplexes System von Hohlräumen oder Kammern bzw. Höhlen. Eigentlich haben wir 2 Nasen und 2 (mehr oder weniger) symmetrisch angeordnete Systeme von Hohlräumen. Diese wechseln sich in ihrer Wirkung ab. Bei einer akuten Infektion werden meist beide Seiten befallen. Die **Nasenmuschel**n haben eine Länge von 8 Zentimetern und sind Wärmespeicher, beim Atmen erwärmen sie die eintretende Luft um 10 bis gegen 20°C. Rachenmandeln entwickeln sich in den ersten 10 Lebensjahren; bis zur Pubertät bilden sich die Rachenmandeln dann zurück, auch ihre Infektionsanfälligkeit wird stark verringert. **Rachenmandeln** sind Teil des Immunsystems, d.h. bei Babies und Kleinkindern analysieren sie alle Substanzen, die eingeatmet, gegessen oder getrunken werden und helfen, Antikörper zu bilden. Wenn Rachenmandeln ab dem 2. Lebensjahr aus medizinischen Gründen entfernt werden müssen, entsteht jedoch kein Mangelzustand fürs Immunsystem. Entzündete Rachenmandeln, im Volksmund auch „Polypen“ genannt, führen zu eitrigen Mittelohrentzündungen, was bis zu schwerwiegenden Krankheiten des Gehörs gehen kann.»