



Erkältungen haben ab sofort Hochsaison

„Erkältungen“ haben nicht nur im Herbst und Winter Hochkonjunktur, sie zählen zu den häufigsten Erkrankungen und werden durch verschiedene Viren, hauptsächlich Rhinoviren, verursacht. Sie sind oft von Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder Fieber begleitet.

Trotz moderner medizinischer Fortschritte bleibt der Begriff „Erkältung“ eine gebräuchliche Bezeichnung für diese Art von Atemwegsinfektion.

Erkältungen werden durch Kälte verursacht? Dies stimmt nur bedingt! Die Bezeichnung „Erkältung“ hat sich im Laufe der Zeit etabliert und ist bis heute gebräuchlich, obwohl es nicht direkt die Kälte ist, die Erkrankungen der oberen Atemwege auslöst. Es gibt mehr als 200 unterschiedliche Viren, die „Erkältungen“ auslösen können, am häufigsten sind Rhinoviren dafür verantwortlich. Manche Menschen werden von diesen Viren sogar ganzjährig in und auf dem Körper besiedelt. Klassische Symptome einer Erkältung sind Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Wie lange ist man nun ansteckend? Es wird vermutet, dass man bereits ein bis zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome ansteckend sein könnte. Die größte Infektiosität wird 2–4 Tage nach Symptombeginn erreicht, im Durchschnitt werden Viren für 6–8 Tage ausgeschieden. Diese Spanne ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ist das Immunsystem geschwächt, kämpft es länger



Dr. Stefan Edlinger

Ärztzentrum „Medizin am Markt“, Wien

gegen die auslösenden Erreger, und man ist sogar noch länger infektiös.

Wie erfolgt die Übertragung? Atemwegsinfektionen werden vor allem durch Tröpfchen oder Aerosole übertragen. Diese werden insbesondere beim Niesen, Husten, Sprechen oder Atmen freigesetzt. Werden sie von anderen Menschen eingeatmet, gelangen sie über die Schleimhäute in den Körper und können eine Erkrankung hervorrufen. Manche Erreger können auch durch eine Schmierinfektion weiterverbreitet werden. Die Keime



Wissenswertes für die Praxis

- So lange Symptome vorhanden sind, ist man auch potenziell infektiös.
- Gesunde Schleimhäute sind wichtige Bestandteile des Immunsystems und können dazu beitragen, das Eindringen von Krankheitserregern zu verhindern.
- Trockene Luft macht die Schleimhäute durchlässiger und erleichtert Viren das Eindringen in den Körper.
- In der kalten Jahreszeit wird mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbracht, außerdem sorgt die Kälte dafür, dass sich die Blutgefäße in den Schleimhäuten zusammenziehen. Krankheitserreger können dadurch nicht mehr so leicht abgewehrt werden.

gelangen dabei über Tröpfchen in die Hände Erkrankter und werden dann zum Beispiel beim Händeschütteln weitergereicht. Eine Ansteckung ist möglich, wenn unreinigte Hände mit den Schleimhäuten von Mund, Nase oder Augen in Kontakt kommen.

Wie kann man zur Prävention beitragen? Hygiene ist wichtig, um die Ausbreitung von Erkältungsviren auf ein Minimum zu reduzieren. Dazu gehören häufiges Händewaschen, das Bedecken von Mund und Nase beim Husten oder Niesen und das Vermeiden von engem Kontakt mit erkrankten Personen. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – am besten Wasser – ist wichtig, um den Körper hydratisiert zu halten, damit er besser gegen Infektionen kämpfen kann. Die regelmäßige Pflege und die

Befeuchtung von Nase, Mund und Rachen kann sinnvoll sein, um der Austrocknung der Schleimhäute entgegenzuwirken. Eine ausreichende Frischluftzufuhr sowie Luftfeuchtigkeit auf einem optimalen Niveau können helfen, die Ausbreitung von Viren zu erschweren.

Kann man die Heilung beschleunigen? Leider nur bedingt. Die Therapie von Erkältungen zielt auf die Linderung der Symptome und auf die Unterstützung des Körpers bei der Bekämpfung der Viren. Zu diesen Maßnahmen zählen u. a. Erholung, reichlich Flüssigkeit, abschwellende Nasensprays, NSARs bei Fieber und/oder Gliederschmerzen, Vermeidung von Alkohol und Nikotin. Antibiotika sind nicht indiziert, es sei denn, es kommt nach einer primären Verbesserung zu einer Verschlechterung und dem Hinweis auf eine sekundäre bakterielle Infektion.

Chronischer Husten

Husten ist eine der Möglichkeiten des Körpers, unerwünschte Reizstoffe wie Viren, Staub oder Schleim wieder loszuwerden. Wenn etwas „Fremdes“ im Atemwegstrakt erkannt wird, wird der Reflex ausgelöst, um den Reizstoff zu entfernen.

Wann sprechen wir von chronischem Husten? Ab 8 Wochen Dauer spricht man von chronischem Husten. Dabei wird zwischen einem produktiven (mit Auswurf) und einem unproduktiven (ohne Auswurf) Husten unterschieden. Typische produktive Ursachen sind eine COPD, eine chronische Bronchitis oder eine Pneumonie. Typische unproduktive Ursachen können u. a. Reflux, Medikamente, Umweltfaktoren, postentzündliche Zustände oder psychogene Faktoren sein.

Wie behandelt man chronischen Husten? Die Behandlung von chronischem Husten ist, insbesondere bei unproduktivem Husten, oftmals eine Herausforderung, da herkömmliche Therapien unwirksam sein können. Neben fassbaren Ursachen wird vermutet, dass eine Überempfindlichkeit des Hustenreflexes, zum Beispiel durch einen früheren Atemwegsinfekt, zu chronischem Husten führen kann. Hierbei können sogar minimale Reize wie langes Sprechen oder trockene Luft Hustenreflexe auslösen. Insbesondere seit COVID-19 Einzug gehalten hat, gibt es eine Reihe von Studien und neue Therapieansätze hierzu. In einer dieser Arbeiten konnte gezeigt werden, dass eine überschießende Aktivierung von Mastzellen zu erhöhten Spiegel von entzündlichen Zytokinen und Chemokinen führen kann. Sind keine pathologischen Veränderungen zu finden, könnten antiinflammatorische Therapieansätze positive Effekte zeigen. Zusätzlich wird auch an neuen Medikamenten geforscht, welche in Phase-II- und -III-Studien vielversprechend zu sein scheinen. Der Wirkstoff Gefapixant ist seit September 2023 in der EU zur Behandlung von chronisch refraktärem Husten oder chronischem Husten ohne erklärbare Ursache bei Erwachsenen zugelassen. ■

WAS PATIENT:INNEN WISSEN MÖCHTEN

➤ Seit dem Sommer habe ich Halskratzen und Husten – woher kommt das?

Durch einen durchgemachten Atemwegsinfekt kann eine Überempfindlichkeit der Atemwege vorliegen und Alltagsreize wie z. B. kalte Luft, vermehrte Anstrengung oder Reflux können die Symptome neuerlich verschlechtern.

➤ Ich bin regelmäßig verkühlt – was kann ich tun?

Die Schleimhäute funktionieren am besten, wenn sie ausreichend feucht sind. Trockene Schleimhäute können anfälliger für Infektionen sein. Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Schleimhäute hydratisiert zu halten. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, Reize wie Rauch zu meiden sowie auf gesunde Ernährung und Hygiene zu achten.