

Erkältung

Vorsicht, Viren im Anmarsch!

HNO-Arzt Dr. Florian Wendl aus München gibt Tipps, wie man sich vor Ansteckung schützt und was hilft, wenn es einen doch erwischt hat

Warum erwischt es manche mehrmals im Jahr, andere nie oder nur selten?

Normal sind drei Erkältungen pro Jahr. Eine wichtige Rolle spielt das Immunsystem. Menschen mit einer kräftigen Abwehr sind seltener krank. Am häufigsten erwischt es diejenigen mit einem schwachen Immunsystem, die obendrein noch jeden Morgen im überfüllten Bus fahren müssen und dann auch noch in einem engen Großraumbüro arbeiten.

Was hat das Großraumbüro damit zu tun?

Dort arbeiten viele Menschen auf engem Raum zusammen. Wenn der Kollege am Schreibtisch gegenüber schnieft und hustet, kann man seinen Viren kaum entgehen. Heizung oder Klimaanlage sorgen in der Regel für besonders trockene Luft. Das führt dazu, dass die Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum austrocknet und schlecht durchblutet ist. Doch hier sitzen viele Immunzellen, die ihre Aufgaben nur bei ausreichender Feuchtigkeit und Durchblutung erfüllen können. Die Viren haben sonst freie Bahn. Auch von Telefonhörern und Türklinken droht Ansteckungsgefahr.

Wie kann man sich über Telefon oder Türklinke anstecken?

Wenn ein Infizierter sich die Nase putzt, wimmelt es auf seinen Händen nur so von Viren. Fasst er dann eine Türklinke oder das Telefon an, bleiben die Erreger über Stunden dort haften. Jeder, der jetzt zupackt, hat sie auf den Händen. Danach reicht ein kleiner Griff ins Gesicht, und schon landen die Keime auf der Schleimhaut. Das Gleiche passiert beim Händeschütteln.



© pab presse



© Irisblende (Häufiges gründliches Händewaschen schützt vor Virusansteckung)

Wie kann man sich schützen?

Mit häufigem gründlichem Händewaschen. Und Begrüßungen per Handschlag sollte man jetzt meiden. Um die Schleimhaut vor Austrocknung zu bewahren, sollte man versuchen, jede Stunde die Fenster zu öffnen und den Raum kräftig zu lüften. Ist das nicht möglich, empfiehlt es sich, die Nasenschleimhaut mit einer Salzlösung zu spülen. Dazu eignet sich z. B. eine Nasendusche aus der Apotheke.

Wo erkältet man sich eher, drinnen oder draußen?

In geschlossenen geheizten Räumen ist das Risiko größer.

Stimmt es, dass man sich auch durch Zugluft oder kalte Füße einen Infekt holen kann?

Das ist möglich. Denn in beiden Fällen kühlt die Haut aus, die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Die Durchblutung nimmt ab. Über bestimmte Reflexe kann dieser Effekt auch auf die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum wirken. Dann nimmt auch dort die Durchblutung ab, und Erkältungsviren haben es leichter, sich zu vermehren.

Kann man sich erneut infizieren, wenn man ein Taschentuch mehrmals benutzt?

Nein, man hat die Viren ja schon im Körper. Dennoch sollte man ein Taschentuch nur einmal benutzen. Denn wenn man es immer wieder anfasst, verteilt man mit den Händen die Viren auf Gegenständen und steckt damit andere an.

Wie lange kann ein erkälteter Mensch andere anstecken?

So lange er noch Erkältungssymptome hat.

Schlagen immer die gleichen Viren zu?

Wir kennen über 200 Erkältungsviren. Zu den am häufigsten auftretenden gehören z. B. Rhinoviren und Adenoviren. Und die meisten Viren verändern auch noch laufend ihre Oberflächenstruktur, das Immunsystem erkennt sie nicht wieder. Das ist auch der Grund, warum es bis heute keine Impfung und kein Medikament gegen Erkältungsviren gibt.

Warum lösen Viren bei dem einen Halsweh und Husten, beim anderen dagegen Schnupfen aus?

Das hängt einmal mit der Art des Virus zusammen. Adenoviren z. B. können bis in die Lunge gelangen und dort zu Entzündungen führen. Es hängt aber auch davon ab, an welcher Stelle die Schleimhaut anfälliger ist. Viren befallen prinzipiell immer den ganzen Körper. Wer jedoch z. B. immer vergrößerte Mandeln hat, neigt eher zu Halsschmerzen.



© DAK

Warum dauert eine Erkältung immer bis zu zehn Tage?

So lange braucht das Immunsystem, um Antikörper gegen die Viren zu entwickeln.

Kann man den Infekt abkürzen?

Wichtig ist Schonung. Der Körper braucht seine ganze Kraft für die Abwehr des Virus.

Was hilft am besten gegen die Symptome?

Abschwellende Nasentropfen, besonders nachts. Sie verhindern, dass die Sekrete sich stauen und halten die Gänge zu den Nebenhöhlen und Ohren frei. So kann es dort nicht zu Entzündungen kommen. Nachts sorgen die Tropfen dafür, dass man durch die Nase atmen kann. Denn das Atmen durch den Mund würde die Schleimhäute dort noch mehr austrocknen und reizen. Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol, oder ASS verhindern Rötung und Schwellung der Schleimhäute.

Wie beugt man vor?

Indem man das Immunsystem stärkt. Ein großer Teil der körpereigenen Abwehr sitzt im Darm. Gesunde Bakterien, die die Darmschleimhaut besiedeln, haben hier eine wichtige Funktion. Bei vielen Menschen ist das Gleichgewicht der Darmflora durch ungesunde Ernährung gestört. Das schwächt automatisch das Immunsystem. Doch dagegen gibt es einen einfachen Trick. Morgens zum Frühstück einen probiotischen Joghurt mit gesunden Bakterienstämmen, in den man einen Teelöffel Flohsamen einrührt, essen. Diese Mischung wirkt wie ein Turbo für das Immunsystem.

Dr. Florian Wendl, HNO-Arzt, früher Oberarzt der Uniklinik Bonn, betreibt heute eine HNO-Praxis in München mit den Schwerpunkten Diagnose und Therapie von Infekten im Nasen-Rachen-Raum sowie von Allergien, medikamentöse und operative Behandlung bei Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen, Korrekturen der Nasenscheidewand, Mandel- und Polypenentfernung.

Letztes Update: 18.11.2008 08:31