



# ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN RICHTIG VORBEUGEN

Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller

Im Herbst steigt die Zahl der akuten Atemwegsinfekte sprunghaft an. Bronchitis und Lungenentzündung können die Folge sein.

Erkältungskrankheiten sind laut Statistiken des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger für rund sechs Millionen Krankenstandstage verantwortlich und somit die zweithäufigste Ursache für betriebliche Fehlzeiten. Außerdem sind sie während der kalten Jahreszeit für einen 30- bis 50-prozentigen Anstieg an Arztbesuchen verantwortlich. „Bakterien, aber vor allem Viren sind die Hauptübeltäter. Schlecht gelüftete Räume, durch Heizungs-

luft ausgetrocknete Schleimhäute, hustende und verschnupfte Menschenmengen auf engem Raum und mit Keimen kontaminierte Oberflächen – all diese Faktoren begünstigen die problemlose Verbreitung von Krankheitserregern in der kalten Jahreszeit. Die Erkrankungspalette reicht dabei von der einfachen Erkältung über die akute Bronchitis bis hin zur Grippe und Lungenentzündung.

## ERSTE ANZEICHEN WIE SCHNUPFEN BEACHTEN

Die einfache Erkältung, auch als grippaler Infekt bezeichnet, betrifft die oberen Atemwege und ist im Gegensatz zur „echten Grippe“ durch einen harmlosen Verlauf gekennzeichnet. Schnupfen und Halsschmerzen sind die ersten Zeichen der Erkältung. Im weiteren Verlauf können neben leichtem Fieber auch Kopf- und Gliederschmerzen, Un-

wohlsein und Husten dazu kommen. Für die durch Viren verursachten unangenehmen Beschwerden ist eine symptomatische Therapie ausreichend. Abschwellende Nasentropfen erleichtern die Atmung. Bei produktivem, schleimigen Husten kann das Abhusten durch reichlich Flüssigkeit und Schleimlöser erreicht werden. Neben körperlicher

## TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON ATEMWEGSINFEKTEN

- häufiges Händewaschen
- beim Niesen oder Husten Hand vor Mund und Nase halten
- Nikotinstopp
- Stärkung des Immunsystems
- ausgewogene, vitaminreiche Kost
- ausreichend körperliche Bewegung und Schlaf
- Erhöhung der Luftfeuchte in geheizten Räumen (Schüssel mit Wasser auf Heizkörper stellen oder feuchtes Tuch über Heizkörper legen)

Foto: 123rf.com

Schonung können Inhalationen mit warmem Dampf und Lutschtabletten bei Halsschmerzen Linderung bringen.

Die Beschwerden klingen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen ab.

## IMPFFEN SCHÜTZT VOR INFLUENZA

Im Gegensatz zum grippalen Infekt ist die durch Influenza-Viren verursachte „echte Grippe“ durch einen plötzlichen Beginn mit hohem Fieber, trockenem Reizhusten, Muskel- und Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit sowie schwerem Krankheitsgefühl gekennzeichnet.

Die Grippe dauert normalerweise zwischen fünf und sieben Tage. Die Behandlung erfolgt symptomatisch durch fiebersenkende Maßnahmen, Bettruhe und reichlich Trinken. Um bei Risikopatienten einen schweren Krankheitsverlauf zu verhindern, stehen virushemmende Medikamente zur Verfügung. Schwere Krankheitsverläufe mit Krankenhausaufenthalten finden sich vor allem bei älteren Menschen und chronisch Erkrankten. Problematisch können bakterielle Sekundärinfektionen der durch das Influenza-Virus bereits geschädigten Lunge mit akuter Bronchitis oder einer Lungenentzündung sein. In diesen Fällen ist eine antibiotische Therapie ratsam.

Die hochinfektiösen Influenza-Viren werden über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten, Niesen, aber auch durch kontaminierte Oberflächen (z.B. Türklinken) von Mensch zu Mensch übertragen.

Um sich gegen die Influenza zu schützen gibt es die Möglichkeit sich vorbeugend impfen zu lassen. Um einen ausreichenden Impfschutz zu gewährleisten starten die jährlichen Impfaktionen mit Oktober vor Beginn der Grippewelle.

Aber auch während der Grippesaison ist die Impfung sinnvoll. Diese wird neben älteren Menschen vor allem Risikogruppen, Menschen mit großem Publikumsverkehr, aber auch im medizinischen und pflegendem Bereich Tätigen empfohlen.

## SINNVOLLE IMPFUNGEN

- **Influenza:** sinnvoll für Risikogruppen und alle jene, die sich vor der „echten Grippe“ schützen wollen, jährliche Impfung, Impfaktionen durch Krankenkassen
- **Pneumokokken:** sinnvoll für Menschen ab dem 50. Lebensjahr und vor allem Risikogruppen

## RAUCHER LEIDEN LÄNGER AN BRONCHITIS

Die akute Bronchitis wird durch eine Entzündung der Bronchialschleimhäute verursacht und ist zumeist die Folge einer Erkältung oder Grippe mit Erregerausbreitung in die tiefen Atemwege. Charakteristisch für eine akute Bronchitis ist ein quälender, anfangs zumeist trockener Husten mit hustenbedingten Brustschmerzen. Innerhalb einiger Tage verflüssigt sich der Schleim und kann abgehustet werden.

Die Therapie der akuten Bronchitis zielt auf Symptomlinderung mit hustendämpfenden bzw. schleimlösenden Medikamenten, Inhalationen, Fiebersenkung, Bettruhe

„Erkältungskrankheiten sind für rund sechs Millionen Krankenstandstage verantwortlich und somit die zweithäufigste Ursache für betriebliche Fehlzeiten.“

und erhöhte Flüssigkeitszufuhr zur Schleimverflüssigung ab. Rauchen führt zu einer Verschlechterung der Beschwerden. Bei einer obstruktiven Bronchitis werden bronchienerweiternde Inhalativa eingesetzt. Antibiotika sind nur im Falle einer nachgewiesenen bakteriellen Infektion sinnvoll.

Sollten die Beschwerden trotz Therapie länger als zwei Wochen bestehen sollte ein Lungenröntgen durchgeführt werden, um eine Lungenentzündung ausschließen zu können.

## LUNGENENTZÜNDUNG DURCH PNEUMOKOKKEN

Die Entzündung des Lungengewebes wird als Lungenentzündung oder Pneumonie bezeichnet und wird vor allem durch Bakterien, seltener durch Viren oder Pilze verursacht. Streptococcus pneumoniae (Pneumokokken) ist der wichtigste bakterielle Erreger der „ambulant

erworbenen Pneumonie“. Daneben können auch Erreger wie Mykoplasmen, Chlamydien oder Legionellen eine „atypische“ Lungenentzündung hervorrufen.

Die durch Pneumokokken hervorgerufene Lungenentzündung zeigt zwei Häufigkeitsgipfel im Säuglings- und Kleinkindesalter sowie bei Menschen über 60 Jahren und stellt ein schweres Krankheitsbild dar.

## SYMPTOME UND THERAPIE

Typische Symptome einer Lungenentzündung sind plötzlich auftretendes, hohes Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten oder Schüttelfrost. Bei alten Menschen sind diese Symptome nicht immer vorhanden, oft findet sich nur eine zunehmende Verwirrtheit, ein niedriger Blutdruck und Zeichen der Atemnot.

Die Lungenentzündung wird durch das Lungenröntgen bestätigt. Zusätzlich sollte auch die Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen werden.

Insbesondere bei chronisch kranken oder älteren Patienten ist die stationäre Behandlung notwendig.

Die Therapie besteht neben einer erreger-

gerechten Antibiose aus Fiebersenkung, eventuell Sauerstoff und Bettruhe. Bis zur vollständigen Genesung kann es bis zu zwölf Wochen dauern.

Pneumokokken werden, wie Viren, durch Tröpfcheninfektion und über kontaminierte Oberflächen übertragen. Um sich vor einer durch Pneumokokken hervorgerufenen Lungenentzündung zu schützen, gibt es die Möglichkeit der Impfung, die älteren Menschen sowie Risikogruppen empfohlen wird.



DOZ. DR. INGRID STELZMÜLLER

Fachärztin für Lungenheilkunde und Chirurgie mit Ordination in der Stadt Salzburg.