

Erkältungsviren

Winzige, lästige, teure Besucher

Schon in den ersten Monaten suchen sie uns heim, dann immer wieder und besonders oft im Winter: die Erkältungserreger. Die winzigen Überlebenskünstler verursachen nicht nur lästige Beschwerden, sondern auch Kosten.

Jürg Lendenmann

Durchschnittlich 200 Erkältungen hat eine 75-jährige Person im Verlauf ihres Lebens durchgemacht. Die Erkältung ist die mit Abstand häufigste Infektionskrankheit. Kleinkinder sind am häufigsten erkältet (bis zwölfmal pro Jahr), denn ihr Immunsystem ist noch nicht voll entwickelt. Erwachsene erkranken durchschnittlich zwei- bis viermal im Jahr, über 60-Jährige nur noch einmal jährlich. Ähneln die Symptome einer Erkältung der einer Grippe, wird sie auch als «grip-paler Infekt» bezeichnet.

Von Hand zu Hand

Bis heute sind über 200 Viren identifiziert worden, die Erkältungskrankheiten auslösen. Hauptübeltäter sind in 30 bis 50 Prozent aller Fälle die Rhinoviren. Viren sind extrem klein und können mit feinsten Wassertropfchen übertragen werden. Atmen erkältete Personen aus, sprechen sie, husten oder niesen gar, gelangen die Erkältungserreger in die Umgebungsluft und können auf die Schleimhäute von Nase oder Augen anderer Personen gelangen, sich dort einnisten und vermehren.

Viel häufiger als über diesen «klassischen» Tröpfchen-Infektionsweg verbreiten sich die Erreger über die Hände – nicht nur durch direktes Händeschütteln. Erkältungsviren können bis zu 48 Stunden auf Gegenständen überleben, die von Erkälteten und (noch) nicht Erkälteten berührt werden: Haltegriffe in öffentlichen Ver-

kehrsmitteln, Griffe von Einkaufswagen, Türklinken, Wasserhähnen, Telefonhörer. Erkältungen sind zwar lästig, aber unkompliziert und heilen meist nach sieben bis zehn Tagen ab. Wenn zusätzlich Bakterien oder Pilze sich am Geschehen beteiligen (Superinfektion), können ernsthaftere Folgekrankheiten entstehen.

Im Winter viermal häufiger erkältet

Erkältungen treten in der kalten Jahreszeit viermal häufiger auf als im übrigen Jahr. Das hat verschiedene Gründe: Erstens halten wir uns im Winter häufiger in geheizten Räumen auf. Durch das Erwärmen erniedrigt sich die relative Luftfeuchtigkeit, was die Schleimhäute austrocknen und anfälliger für Infektionen werden lässt. Zudem werden die warmen Räume oft zu wenig gelüftet: Die Keimzahl in der Luft steigt. Zweitens kommen wir in warmen Räumen vermehrt in Kontakt mit anderen Personen, was die Übertragung von Viren begünstigt. Drittens vermag das schwächere Sonnenlicht (UV-Strahlen) weniger Viren abzutöten und das Immunsystem nicht so wirksam anzuregen. Und viertens führt eingeatmete kalte Atemluft zu einer Verminderung der Durchblutung der Nasenschleimhaut, was ihre Abwehrmöglichkeit herabsetzt.

Gesundheitskosten: direkte und indirekte

«Erkältungskrankheiten», so Dr. Susanne Heinzel im Deutschen Ärzteblatt (2011,



Dossier-Übersicht

S. 15–16

Erkältungsviren
Winzige, lästige, teure Besucher

S. 17–18

Vorbeugen
Klug handelt, wer gezielt vorbeugt

S. 19–23

Guter Rat
Kompetent beraten will gelernt sein

S. 24–25

Gut zu wissen
Tipps bei Erkältungen

108), «sind einer der häufigsten Gründe für Arztbesuche sowie für Fehltage in der Schule und am Arbeitsplatz.» Erkältungen verursachen nicht nur direkte (Behandlungskosten), sondern auch indirekte Kosten (Produktionsausfall durch Fehltage, geringere Arbeitsproduktivität). Auch wenn entgegen der verbreiteten Meinung unnötige Arztbesuche nicht zu den grossen Kostentreibern im Gesundheitswesen gehören, kann, wer nicht wegen einer Bagatelle gleich den Arzt oder gar die Notfallstation eines Spitals aufsucht, Kosten sparen: für den Selbstbehalt und die Franchise, die sonst berechnet werden.

Fortsetzung auf Seite 16

Sparen mit Selbstmedikation und Prävention

Wer seine Erkältungssymptome selber behandelt, sei es mit Produkten aus Drogerie und Apotheke (Selbstmedikation), sei es mit altbewährten Hausmitteln, hilft Kosten sparen. Noch sinnvoller wäre es allerdings, einer Erkältung so gut wie möglich vorzubeugen (Prävention, s. Seite 17). Der Wert der Prävention ist zwar unbestritten, doch, so halten Stefan Spycher, Hélène Jaccard Ruedin, Gabriele Wiedenmayer und Christoph Junker im Nationalen Gesundheitsbericht 2008 fest: «Die Ausgaben für Leistungen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung sind im Vergleich zu den Ausgaben für die Kuration (Heilung) verschwindend klein. Dies ist auf den ersten Blick erstaunlich, weil in anderen Bereichen sehr viel mehr in die Schadensprävention investiert wird (z. B. im Bereich der Gebäudesicherheit).»

