

Ein Kratzen im Hals oder Niesattacken können eine Erkältung ankündigen. In der Regel ist sie in einer Woche ausgestanden. Mitunter greift die Infektion jedoch auf andere Regionen des Hals-Nasen-Rachen-Raums über. Jürg Lendenmann

Erkältungen

Vorsicht, wenn sie sich verschlimmern

Niesen, laufende Nase, angeschwollene Nasenschleimhäute, die das Atmen durch die Nase erschweren oder verunmöglichen: Die Symptome einer Erkältung sind zwar unangenehm, verschwinden aber meist innert einer Woche wieder von selbst. Doch leider nicht immer, denn die Erkältungsviren können sich in andere Regionen im Hals-Nasen-Rachen-Raum oder in die unteren Atemwege ausbreiten. Nach einer Infektion mit Erkältungsviren können sich zudem auf den entzündeten Geweben Bakterien einnisten und vermehren (Sekundärinfektionen).

Frühes Gegensteuern ist ratsam

Je früher Massnahmen gegen eine sich anbahnende Erkältung getroffen werden, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie glimpflich abläuft. Bei einer Erkältung ist das Immunsystem gefordert. Vermieden werden sollte alles, was das Abwehrsystem schwächt: Stress und Sorgen, anstrengende körperliche Leistungen, ungesunde Ernährung, kalte Füsse, Unterkühlung, Mangel an Tageslicht, Zigaretten, Alkohol und mehr.

Die Abwehr lässt sich stärken mit gesunder Ernährung (Vitamine C, A, D, E; Mineralstoffe wie Zink, Selen und Eisen), ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Bewegung im Freien (Sonnenlicht, frische Luft), erholsamem Schlaf, Wechselduschen ... und guter Laune.

Auch Heilpflanzen wie die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) so-



Bewegung im Freien, Sonnenlicht und frische Luft tragen bei einer Erkältung dazu bei, die Abwehr zu stärken.

wie der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) oder bestimmte Aufbaupräparate können das Immunsystem ankurbeln bzw. die Abwehrkräfte unterstützen. Lassen Sie sich in einer Apotheke oder Drogerie zu den geeigneten vorbeugenden oder symptomlindernden Massnahmen beraten. Dazu gehören Wirkstoffe der Schulmedizin wie auch Präparate und Methoden der Komplementärmedizin wie Tees, Nasenduschen und ätherische Öle (Inhalationen, Bäder).

Halsschmerzen und Angina

Oft beginnt eine Erkältung mit einer Entzündung im Rachenraum. Jede fünfte Person, die eine Arztpraxis aufsucht, zeigt Symptome einer Rachenentzündung. Zum Beschwerdebild zählen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, aber auch Kopf- und Gliederschmerzen.

Eine Rachenentzündung wird meist durch Viren, seltener durch Bakterien oder Pilze ausgelöst. Lutschtabletten oder Gurgeln (1–2 Min., alle 2 Stunden) mit warmem Salzwasser (1 TL Salz auf 2,5 dl Wasser) können die Halsbeschwerden lindern.

In seltenen Fällen entzünden sich auch die Seitenstränge – Lymphbahnen, die von der oberen hinteren Rachenwand abwärts verlaufen. Da die Seitenstränge neben den Ohrtrompeten (s. Abschnitt «Tubenkatarrh, Mittelohrentzündung») liegen, kann es auch zu Ohrenscherzen kommen.

Eine Entzündung der Gaumenmandeln (Angina, Tonsillitis) ist bei Kindern häufig; Ursache sind oft Streptokokken. Eine Angina ist schmerzhaft, meist mit hohem Fieber verbunden und kann zu schweren Komplikationen führen. Werden die Mandeln entfernt, bessern sich Schluck- und Schlafstörungen, doch können sich die relativen Risiken für Atemwegserkrankungen und Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündungen erhöhen.

Nasennebenhöhlenentzündung

Zu den Nasennebenhöhlen zählen mit Luft gefüllte Knochen des Schädels: die Kiefer-, Siebbein-, Keilbein- und Stirnhöhlen. Zwischen dem mittleren Nasengang und den Nasennebenhöhlen besteht eine offene enge Verbindung. Durch diese können bei einem Schnupfen Krankheitserreger – v. a. Viren – aufsteigen: Es kommt zu einer Na-

sennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Werden durch das Anschwellen der Schleimhaut die engen Verbindungsgänge verschlossen, kann es bei Druckänderungen zu Schmerzen kommen. Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom einer Nasennebenhöhlenentzündung. Zur Behandlung eingesetzt werden vor allem abschwellende und schleimlösende Mittel sowie Nasenspülungen.

Tubenkatarrh, Mittelohrentzündung

Vom Nasen-Rachen-Raum führen Gänge zum Mittelohr: die Ohrtrompeten. Wenn Erkältungserreger aufsteigen, können sie eine Entzündung auslösen (Tubenkatarrh). Schwellen die Ohrtrompeten ganz zu, kommt es bei Druckänderungen, wie sie beim Starten und Landen einer Flugreise auftreten, zu Schmerzen. Zur Behandlung werden v. a. abschwellende Nasentropfen eingesetzt.

Dringen Erreger bis ins Mittelohr vor, kann eine Mittelohrentzündung (Otitis media) entstehen. Sie wird meist von Bakterien ausgelöst und kommt vor allem bei Säuglingen und Kindern vor, deren Ohrtrompeten noch kurz sind. Symptome sind Schmerzen im Ohr, Ohrklopfen und eine Schalleitungsschwerhörigkeit.

Fiebersenkende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente werden zur Behandlung eingesetzt. Da eine Mittelohrentzündung oft spontan wieder abheilt, wird empfohlen, mit der Gabe von Antibiotika erst nach zwei Tagen zu beginnen.

Entzündung der Bronchien

Greift die Entzündung auf die tieferen Atemwege über, kann es zu schmerzhaftem Husten, Atembeschwerden und auch Fieber kommen. Besonders bei Kindern sollte eine Bronchitis ärztlich behandelt werden.

Wann zum Arzt?

Klingen die Beschwerden nicht innert drei bis fünf Tagen ab oder bei starkem Krankheitsgefühl (hohes Fieber, starke Schmerzen, Atemnot ...), sollte zur weiteren Abklärung eine Arztpraxis aufgesucht werden. ■