



## Ihr Kinderarzt informiert über ...

### die sogenannten Erkältungskrankheiten

Sie werden aus wissenschaftlicher Sicht trotz ihres Namens nicht durch Kälte verursacht, sondern durch bestimmte Viren, also Mikroorganismen von etwa einem hunderttausendstel Millimeter Größe. Die Infektion mit diesen Erregern wird begünstigt durch enge soziale Kontakte, wie sie in Schulen und Kindergärten, auch am Arbeitsplatz und vor allem in Familien üblich sind. Die **Übertragung** erfolgt überwiegend durch Tröpfchen- und Schmierinfektionen, besonders häufig sind kleine Kinder mit ihrem vergleichsweise noch untrainierten Immunsystem betroffen, im Kindergartenalter sind 12 bis 15 Infekte pro Jahr noch normal; jüngere Geschwister können auch schon früher ein oder zwei Jahre lang sehr häufig erkranken.

Meistens treten zwei bis drei Tage nach Ansteckung die ersten **Krankheitszeichen** auf: Das Kind wirkt unruhiger, besonders nachts, trinkt oder isst schlechter, bekommt ab einem Alter von etwa 5 bis 6 Monaten Fieber bis etwa 40 Grad, das bis zu drei Tage mit abendlichen Spitzen anhalten kann. Größere Kinder klagen über Halsweh, Schluckbeschwerden und sehr oft auch Bauchschmerzen (etwa im Nabelbereich), allmählich stellen sich Schnupfen und Husten ein, die eigentlich schon signalisieren, daß der Körper dabei ist, die eingedrungenen Viren wieder loszuwerden. Das Ganze dauert je nach Virus und jeweiliger Abwehrlage des Körpers etwa fünf bis zehn Tage, gelegentlich kann die Schleimproduktion auch länger anhalten. Im Herbst kommt es oft vor, daß ein Infekt fast unmerklich in den nächsten übergeht: manche Kindergartenkinder sind also dann wochenlang "verrotzt".

Wie sieht nun die **Behandlung** der vom Arzt oft "grippaler Infekt" genannten "Erkältung" aus? Sie ist eigentlich "unheilbar", hört aber Gottseidank von selbst wieder auf. Sogenannte "Virenkiller" wie Interferon u. a. haben selbst viel zu viele Nebenwirkungen und werden deshalb nicht eingesetzt. Wegen der Lästigkeit der Erkrankung und ihrer nicht unbeträchtlichen wirtschaftlichen Auswirkungen gibt es einen gigantischen Markt von Selbsthilfemaßnahmen und Medikamenten: Einreibemittel, Sprays, Tropfen, Pastillen, Säfte (sogar aus Schnecken !), Umschläge mit heißen Kartoffeln, Fenchelhonig, Zwiebelsäckchen und und und... Das meiste schadet nicht, hilft leider auch nicht überzeugend. - Was also tun, z.B. gegen das **Fieber**? Fieber ist eine normale und sogar nützliche Abwehrreaktion des Körpers und sollte nur gesenkt werden, wenn es 40 Grad oder mehr erreicht und den Kreislauf zu belasten beginnt. Dazu dienen als erstes eine leichte Bekleidung und das Zudecken mit einer dünnen Decke, damit der Körper die Wärme auch abstrahlen kann. Nützlich können auch Brustwickel oder bei größeren Kindern Wadenwickel sein (Tücher mit handwarmem Wasser tränken, ca. 10 Min. wickeln, drei- oder viermal wechseln). Sogenannte Fieberzäpfchen (Paracetamol) dienen mehr der Bekämpfung starker Schmerzen bei grippalen Infekten und sollten eigentlich eher nur ausnahmsweise und dann zur Nacht gegeben werden. Abschwellende Nasentropfen, die bei längerer Gabe die Schleimhaut schädigen können, haben nur bei stark beeinträchtigter Nasenatmung und erheblich erschwelter Nahrungsaufnahme einen Sinn (und bei Mittelohrentzündung). Bei **Schnupfen**, also wenn die Nase läuft, reicht es, sie zu putzen und allenfalls mit physiologischer Kochsalzlösung das später oft festere Sekret ("Popel") etwas zu erweichen (läßt sich selbst immer frisch zubereiten: einige Milliliter abgekochtes Wasser auf Zimmertemperatur abkühlen und ein paar Körnchen, also nur ganz wenig Salz zufügen; alle paar Stunden etwa 5 oder 6 Tropfen mit einer Spritze oder sauberen Pipette in die Nase träufeln). Die Nase reinigt sich eigentlich von selbst, das meiste Sekret rutscht in den Rachenraum (von größeren Kindern wird es "hochgezogen") und wird verschluckt; der Husten befördert im Kehlkopf- und unteren Rachenbereich gebildeten Schleim nach oben, ist also auch ein Selbstreinigungsvorgang. Im übrigen tut frische Luft gut, selbstverständlich kann man auch mit erhöhter Temperatur das Haus verlassen. Nachts sollten zur Anfeuchtung der oft sehr trockenen Luft in unseren Schlaf-räumen evtl. feuchte Tücher aufgehängt werden, die Temperatur sollte nicht mehr als 15 Grad betragen! - Bei **Husten** ist es am wichtigsten, viel zu trinken, damit der Schleim sich lösen kann, meistens geschieht das nach zwei oder drei Tagen von allein. Die vielen sogenannten Hustensäfte (oder auch entsprechende Pulver oder Brausetabletten) sind eigentlich Schleimlöser mit nicht überzeugend überprüfbarer Wirksamkeit, egal ob pflanzlich oder "chemisch", und können allenfalls kurz benutzt werden, bis der Husten lockerer ist. Bei größeren Kindern, etwa ab vier Jahren, ist es oft nützlich etwas zu lutschen, um das Schlucken etwas zu erleichtern und lästigen Hustenreiz zu mildern. Nur bei sehr hartnäckigem und lang anhaltendem nächtlichen Husten können hustendämpfende Mittel gegeben werden, obwohl auch hier ein eindeutiger Effekt wissenschaftlich nicht nachweisbar ist. Selbstverständlich sollte dann auch vom Arzt ein asthmaartiger Husten ausgeschlossen werden

sein, der mit bronchienerweiternden Mitteln behandelt wird. - Sämtliche Einreibemittel sind überflüssig: sie dringen nie durch die Haut in die Atemwege, haben allenfalls einen subjektiv lindernden Effekt auf die Nase und reizen oft die Haut. Bei größeren Kindern sind bisweilen auch Inhalationen durchführbar, wie bei sog. Erkältungsbädern ist der die Atemwege benetzende Wasserdampf das eigentlich Wirksame dabei.

Unangenehm können Virusinfekte durch oft von Bakterien verursachte **Folgekrankheiten** wie Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Mittelohrentzündung (Otitis media), eitrige Mandelentzündung (Angina, Tonsillitis) oder Bronchitis bzw. Lungenentzündung (Pneumonie) werden. Insbesondere, wenn Fieber länger als 3 bis 4 Tage dauert oder wenn es nach längerer Fieberfreiheit zum Wiederanstieg der Körpertemperatur und zu weiteren Begleitsymptomen wie starken Schmerzen, heftigem Erbrechen und zunehmender Mattigkeit kommt, sollte ein Arzt konsultiert werden, der evtl. zusätzliche Maßnahmen ergreifen wird, vielleicht auch ein Antibiotikum verordnet.

Zur **Vorbeugung** von sogenannten Erkältungskrankheiten wird vieles empfohlen, leider gibt es nur wenig Wirksames, zumal wegen der großen Anzahl von Erkältungsviren und häufigem Erregerwechsel auch keine Impfung entwickelt werden kann. (Die Grippeimpfung schützt eher vor der "echten" Grippe, die durch Influenza-Viren verursacht wird.) Die vielgelobten Vitamine, insbesondere Vitamin C, haben keinen eindeutigen Effekt; für die Wirksamkeit von Sonnenhutpräparaten (Echinacin u. ä.) gibt es bis heute keine kontrollierten Studien, wegen möglicherweise recht erheblicher Nebenwirkungen (allergische Reaktionen bis hin zu zwei Todesfällen) hat die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft im Oktober 1996 vor dem Einsatz derartiger Mittel gewarnt; auch Bakterienextrakte aller Art sind bisher wenig überzeugend. Es bleiben somit Abhärtung (frische Luft, viel Bewegung, nicht zu dick anziehen, wenig heizen) und eine ausgewogene Ernährung als wichtige vorbeugende Maßnahmen, und ansonsten der Trost, daß die schon oft lästigen grippalen Infekte auch den Sinn haben, einen **wichtigen Beitrag zum Aufbau unserer Immunabwehr** zu leisten.

Copyright 1996 (2.Aufl.): Wolf-R. Horn, Facharzt für Kinderheilkunde, 76593 Gernsbach