

Erkältungskrankheiten – Grippale Infekte

Ein alljährlich wiederkehrendes Thema, welches uns alle betrifft.

Definition: Erkältungskrankheiten sind Infektionskrankheiten welche durch pathogene Mikroorganismen, in der Regel Viren, verursacht werden. Diese Viren befallen die Schleimhäute der oberen Atmungsorgane (Nase, Rachen)

Erreger: Zahlreiche Virusgruppen, innerhalb derer wieder viele verschiedene Virusarten existieren, kommen als Erreger von Erkältungskrankheiten in Frage. Man schätzt, dass insgesamt etwa 300 verschiedene Virusarten Erkältungssymptome hervorrufen können.

Symptome: Die Nase läuft, sie ist gerötet, geschwollen und verstopft, die Augen tränen, der Hals ist oft rau und schmerzt, Husten kann auftreten, Druckkopfschmerzen, leicht geschwollene Tonsillen (Rachenmandeln), etwas erhöhte Körpertemperatur, ein allgemeines Krankheitsgefühl mit Müdigkeit, Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit.

Krankheitsverlauf eines akuten Schnupfens:

Jede Erkältungskrankheit verläuft individuell verschieden. Trotzdem kann man einen allgemeinen Verlauf einer Erkältungskrankheit am Beispiel des Schnupfens gut darstellen.

Akuter Schnupfen (Rhinitis) wird meist durch so genannte **Rhinoviren** verursacht.

Die Rhinoviren siedeln sich in den oberen Zellschichten der Schleimhäute von Nase und Rachen an und vermehren sich. Als Antwort auf die Zellschädigung durch die Rhinoviren kommt es zu einer Entzündungsreaktion des befallenen Gewebes, die Blutgefäße erweitern sich. Der Patient empfindet in diesem Krankheitsstadium ein allgemeines Krankheitsgefühl, er fröstelt, und kann unter leichtem Kopfschmerz, Niesreiz und Heiserkeit leiden.

Aus den stark mit Blut gefüllten, erweiterten Gefäßen treten zunächst Blutflüssigkeit – erkennbar am klaren, wässrigen Nasensekret, später auch weiße Blutkörperchen, aus. Das Nasensekret erscheint dann weiß bis leicht gelblich. Die Schleimhäute schwellen an, geben verstärkt Schleim ab, in dem mit fortschreitendem Krankheitsverlauf vermehrt abgestorbene Schleimhautzellen zu finden sind. Der Patient empfindet in diesem Krankheitsstadium zusätzlich zu den bereits genannten Symptomen eine Behinderung der Nasenatmung und des Geruchsinnes. Kleine Lymphknoten am Hals können tastbar sein, eventuell ist die Körpertemperatur erhöht. Zusätzlich zur behinderten Nasenatmung, welche zum Atmen durch den Mund zwingt, tritt unangenehmer Hustenreiz auf. Bei intaktem Immunsystem gelingt es den Abwehrzellen des Organismus, die Rhinoviren zu vernichten. Die Entzündung der Schleimhäute heilt ab. Der Patient empfindet in diesem Heilungsstadium oft eine leichte Trockenheit der Nasen- und Rachenschleimhäute. Die übrigen Krankheitssymptome verschwinden.

Im Normalfall führt eine Erkältungskrankheit bei Erwachsenen nur selten zu schweren Krankheitsbildern und ist meist nach wenigen Tagen ausgestanden.

Übertragung: Die Übertragung erfolgt über Tröpfcheninfektion. Der Aufenthalt in der Nähe eines infizierten Menschen reicht also schon aus (z.B. Bus, Bahn, Schule, Kindergarten, Familie und auch Arztpraxis).

Die Ansteckungsgefahr wird gefördert durch:

Engen Körperkontakt mit einem erkrankten Menschen. Kältebelastung, welche das Immunsystem des Organismus kurzfristig so schwächt, dass Viren eine Erkrankung auslösen können.

Austrocknung der Schleimhäute (z.B. durch trockene Heizungsluft), Belastung des Immunsystems durch häufigen Wechsel zwischen Erhitzung und starker Abkühlung durch Schweißbildung.

Therapie:

Es gibt bei diesen Infekten keine kausale Therapie, die sich direkt gegen die Krankheitserreger richtet.

Behandelbar sind nur die Krankheitssymptome.

Es werden heute viele Mittel angeboten welche die Abschwellung der Nasenschleimhaut bewirken, den Reizhusten dämpfen und Kopf- und Halsschmerzen lindern.

Bei normalem Krankheitsverlauf sind diese Mittel nicht unbedingt nötig. Abschwellende Nasentropfen sind gut und wichtig jedoch sollten sie nicht länger als 14 Tage verwendet werden. Längerer Gebrauch von Nasensprays kann durch Reizung und Austrocknung der Nasenschleimhaut zur Verlängerung des Schnupfens führen.

Hustenreiz lässt sich meist durch Tees lindern. Das Abhusten des Schleims ist außerdem eine notwendige Reaktion des Körpers zum Schutz der tiefer gelegenen Atmungsorgane.

Prophylaxe: Vor einem Schnupfen kann sich niemand schützen. Wenn es dabei im Hals kratzt, im Kopf schmerzt und man nachts husten muss, sind das noch keine Alarmzeichen. In der Regel ist ein Schnupfen nicht unbedingt behandlungsbedürftig, meist reichen die normalen Hausmittel. Viel Bewegung in frischer Luft, Frischluft in den Räumen, gesunde vitaminreiche Ernährung, viel trinken und das Meiden großer Menschenansammlungen können das Risiko minimieren.

Wenn sich der **Schnupfen** hartnäckig **über eine Woche** hält, Hustenanfälle – womöglich mit gelbgrünlichem Auswurf auftreten, sich Druckschmerzen über den Oberkieferzähnen und im Ohr einstellen, die Stimme versagt, die Körpertemperatur nicht sinken will, so muss auf jeden Fall der **Hausarzt** aufgesucht werden.

Folgeerkrankungen einer Erkältung:

Erkältungsviren sind Wegbereiter für andere Erreger! Infolge der Schädigung der Schleimhäute in den oberen Atmungsorganen und der Schwächung des Immunsystems durch die Virusinfektion kann der menschliche Organismus besonders anfällig für weitere Krankheitserreger werden. Die geschädigten Schleimhäute stellen eine gute Eintrittspforte für alle anderen Krankheitserreger dar. Ein Immunsystem, das bereits mit der Bekämpfung von Erkältungsviren beschäftigt ist, kann nicht mehr so gut gegen weitere Erreger ankämpfen. Als Sekundärerreger kommen vor allem Bakterien, aber auch andere Viren in seltenen Fällen auch Pilze in Frage.

Von Sekundärinfektionen können folgende Organe betroffen sein:

Die Nasennebenhöhlen	- Sinusitis	Die Mandeln	- Tonsillitis
Die Ohren (Mittelohr)	- Otitis (media)	Der Kehlkopf	- Laryngitis
Die Bronchien	- Bronchitis	Die Lungen	- Pneumonie
Das Herz	- Myocarditis		

Die genannten Krankheiten verursachen meist ein sehr viel schwereres Krankheitsbild als „normale“ Erkältungskrankheiten und können die betroffenen Organe sowie den Gesamtorganismus auch dauerhaft schädigen!

Deshalb gehören alle Patienten, bei denen das Krankheitsbild einer harmlosen Erkältung überschritten wird, in ärztliche Behandlung.

Denken Sie an die Grippeimpfung! Die Grippeimpfung ist nicht nur für Senioren gedacht!
Man kann also, ohne dass man selbst erkrankt, einen Patienten mit abgeschwächtem
Immunsystem anstecken.