



Erkältungskrankheiten mit Schnupfen und Husten sind häufige Begleiter durch die Herbst- und Wintermonate. Sie klingen normalerweise nach ein paar Tagen wieder problemlos ab. Doch Vorsicht! Quälender, langanhaltender Husten kann ein Hinweis dafür sein, dass die Erkältungsviren die Bronchialschleimhaut befallen und dort eine Entzündung ausgelöst haben.

# Infektabwehr stärken

Chronischen Entzündungen der Bronchien vorbeugen

■ Kalt, nass, trüb, wechselnde Wetterlagen – vom typischen Erkältungswetter sind wir in diesem November komplett verschont geblieben. Trotzdem hat bereits den ein oder anderen ein grippaler Infekt erwischt. Auch wenn Erkältungskrankheiten gehäuft im Herbst auftreten, ist nicht das Wetter daran schuld, sondern unser

schlappes Abwehrsystem, das den Erkältungsviren nichts entgegenzusetzen vermag.

## Was ist eine Erkältung?

Eine Erkältung ist eine Virusinfektion der oberen Luftwege. Die Viren werden über eine Tröpfcheninfekti-

on, also beispielsweise über den nieselnden und hustenden Sitznachbarn in der Straßenbahn, durch Mitschüler, Spielkameraden oder Kollegen übertragen. Ist das Immunsystem geschwächt – das ist u. a. in der kühleren Jahreszeit der Fall, wenn wir zum Frösteln und Frieren neigen, aber auch bei Stress, chronischen

Erkrankungen und durch schlechte Ernährung –, haben es die Viren leichter, die Immunabwehr zu überwinden. Sie befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut und lösen dort eine Entzündung aus. Die Schleimhäute werden stärker durchblutet, schwellen an, Schnupfen und Halsschmerzen setzen ein. Außerdem fühlt man sich müde und abgeschlagen, hat möglicherweise leicht erhöhte Temperatur, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen.

Solch eine typische Erkältung ist normalerweise harmlos und klingt nach etwa einer Woche wieder ab. Allgemein wirksame Medikamente gegen die Erkältungsviren gibt es nicht, doch die einzelnen Beschwerden können mit verschiedenen Arzneimitteln gelindert werden. Außerdem sollte man sich Ruhe gönnen, bei Fieber das Bett hüten und sich warm halten. Wichtig ist, die Schleimhäute feucht zu halten. Deshalb sollte man viel trinken – am besten heißen Tee. Auch das Inhalieren mit heißem Wasserdampf, dem z. B. Kamille, Minz- oder Thymianöl beigesetzt sind, hilft den Schleim zu lösen und macht es möglich, wieder durchzuatmen.

Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage bessern, sollte man einen Arzt aufsuchen. Denn die Erkältungsviren können sich auch auf der Bronchialschleimhaut ausbreiten und zu einer akuten Bronchitis führen.

## Akute Bronchitis

Die akute Bronchitis ist eine Entzündung der Bronchien. Die Krankheitssymptome unterscheiden sich zunächst nicht von denen einer Erkältung. Jedoch wird nach zwei bis drei Tagen der Husten kräftiger und schmerzhaft und der schleimige Auswurf wird stärker. Oftmals steigt auch das Fieber an und es kann zu Atembeschwerden kommen. Mit schleimlösenden und hustenstillenden Medikamenten, körperlicher Schonung und viel warmem Tee kann es zwar bis zu 4 Wochen dauern, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind, doch bei unkompliziertem Verlauf heilt eine akute Bronchitis ohne gesundheitliche Folgen aus.

Komplizierter wird es, wenn die vorgeschädigten Schleimhäute zusätzlich mit Bakterien infiziert werden, die neue Entzündungen verursachen. Nun besteht die Gefahr, dass sich eine obstruktive Bronchitis entwickelt. Das heißt, es kommt infolge einer erheblichen Schwellung der Bronchialschleimhaut und starker Schleimbildung zu einer deutlichen Verengung (Obstruktion) der Bronchien sowie einer Verkrampfung (Spastik) der Bronchialmuskulatur. Neben anhaltendem Husten macht sich die Verengung der Bronchien durch Kurzatmigkeit bemerkbar. Das Ausatmen ist mitunter von einem leisen Pfeifen begleitet, das der Arzt beim Abhören der Lunge deutlich hören kann.



### Passivrauchen

Kinder, die in einem Raucherhaushalt aufwachsen, leiden etwa doppelt so häufig unter Atemwegserkrankungen wie Kinder aus einem Nichtraucherhaushalt.

Anhand des Blutbildes kann der Arzt feststellen, ob eine bakterielle Infektion vorliegt. In diesem Fall ist möglicherweise eine Antibiotikabehandlung sinnvoll.

## Bronchitis bei Kindern

Kinder schnappen besonders häufig Erkältungskrankheiten auf, denn ihr Immunsystem ist noch nicht ausreichend gegen die vielen verschiedenen Viren, die Infekte der Atemwege auslösen können, gewappnet. Auch das Risiko, dass sich aus der Erkältung eine akute Bronchitis entwickelt, ist bei Kindern besonders hoch. Aufgrund der noch kleinen Atemwegsdurchmesser geht in den ersten Lebensjahren eine akute Bronchitis häufig mit einer deutlichen Verengung der Atemwege einher. Nach Aussagen von Kinderärzten machen etwa 30 bis 50 Prozent aller Säuglinge und Kleinkinder zumindest *eine* obstruktive Bronchitis durch, die meisten von ihnen Gott sei Dank ohne anhaltende Auswirkungen auf die Atemwege. Kinder, die jedoch wiederholt unter einer obstruktiven Bronchitis leiden, haben ein deutlich höheres Risiko, später ein Asthma bronchiale zu entwickeln.

## Chronische Bronchitis

Hält die akute Bronchitis über mehrere Wochen an oder kehrt sie mit nur kurzen Pausen immer wieder, besteht die Gefahr einer chronischen Bronchitis. Betroffen sind insbesondere Raucher, bei denen Husten und Auswurf oftmals zum Dauerzustand werden. Aber auch starke Luftverschmutzung und Allergien begünstigen das Entste-

### Bronchiale Infekte

Täglich werden zwischen 10.000 und 15.000 Liter Luft ein- und ausgeatmet. Die Atemluft wird über die Bronchien zu den Lungenbläschen transportiert, in denen der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid stattfindet. Die Bronchien sind mit einer Schleimhaut überzogen, die wiederum von feinen, feuchten Flimmerhärchen bedeckt ist. Durch ihre Bewegung werden eingeatmete Fremdstoffe wie Staub, Pollen oder Bakterien und Viren abgefangen und nach außen geleitet. Luftschadstoffe, Zigarettenrauch und häufige Infektionen reizen die empfindlichen Schleimhäute und machen sie anfälliger für Infektionen. Eine akute Bronchitis entwickelt sich häufig im Anschluss an eine Infektion der oberen Luftwege.

hen einer chronischen Bronchitis. Wie bei der akuten Bronchitis ist auch bei der chronischen Bronchitis zunächst die Atemwegsschleimhaut entzündet und es kommt zur vermehrten Schleimbildung mit Dauerhusten. Kritisch wird es, wenn dies zu einer dauerhaften Verengung der Atemwege führt, die sich auch mit Medikamenten nicht vollständig zurückbildet. Eine solche chronisch obstruktive Bronchitis, die nach Angaben von Lungenfachärzten bei rund 20 Prozent der Patienten mit einfacher chronischer Bronchitis auftritt, ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung. Die chronisch obstruktive Bronchitis, nach dem englischen Begriff chronic obstructive pulmonary disease auch als COPD bekannt, führt zu einer fortschreitenden Schädigung der Lungenbläschen. Die Abwehrmöglichkeiten gegen aggressive Substanzen, wie beispielsweise Zigarettenrauch, Bakterien und Viren, schwinden, die Lungenbläschen werden beim Ausatmen instabil und fallen in sich zusammen.

### Infektanfälligkeit bei Kindern

Kinder leiden gerade in den ersten Lebensjahren immer wieder unter Infekten, bis sie eine Immunität gegen verschiedene Krankheitserreger erworben haben und sich eine gesundheitliche Stabilität eingestellt hat.

So ist es normal, dass Kinder bis zum Vorschulalter durchschnittlich 6 bis 10 Infekte pro Jahr durchmachen. Als infektanfällig stuft man Kinder ein, die mehr als einmal im Monat eine Infektionserkrankung erleiden.



Je mehr Lungenbläschen zerstört werden, umso kleiner ist die Fläche, die zum Gasaustausch zur Verfügung steht. Atemnot ist die Folge.

Jede weitere Infektion der Atemwege gefährdet den Patienten zusätzlich, da sich die bereits eingeschränkte Lungenfunktion weiter verschlechtert. Patienten sollten unbedingt mit dem Rauchen aufhören, verrauchte Räume sowie den Kontakt zu anderen Luftschadstoffen meiden. Regelmäßige Inhalation mit Salzwasser löst den Schleim, und auch Atemgymnastik kann die Beschwerden lindern. Die genaue Medikation mit z. B. bronchienerweiternden oder schleimhautabschwellenden Medikamenten sollte mit dem Arzt besprochen werden.

### Abwehrkräfte stärken

Der Krankheitsverlauf Erkältung, Bronchitis, chronische Bronchitis ist zum Glück nicht der Regelfall.

Man kann selbst einiges dazu beitragen, einer akuten Bronchitis und ihren möglichen Folgen vorzubeugen. Dazu gehören – neben der Vermeidung jeglicher Schädigung der Atemwege durch Zigarettenrauch – alle Maßnahmen, die die Abwehrkräfte stärken und das Immunsystem trainieren: regelmäßige Spaziergänge bei Wind und Wetter, Sport, gesunde, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf. Darüber hinaus lässt sich mit gezieltem Training der Gefäße sowie durch die Schonung und Pflege der Schleimhäute der Atemwege die Empfänglichkeit für gripitale Infekte reduzieren.

Die Schleimhäute sind gewissermaßen die Eintrittspforte für Erkältungsviren. Diese haben es schwer, sich einzunisten, wenn die Schleimhäute feucht sind. Deshalb sollte man viel trinken und dafür sorgen, dass auch die Nasenschleimhäute nicht austrocknen. Tägliche Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung und Kochsalzinhalationen unterstützen ihre natürliche Reinigungsfunktion und beugen Schleimhautschwellungen, übermäßiger Schleimbildung sowie Halsschmerzen und Husten vor.

Maßnahmen zur Abhärtung sind insbesondere für infektanfällige Kinder sinnvoll. In den allermeisten Fällen ist die Ursache für eine Infektanfälligkeit bei Kindern eine altersabhängige Unreife des Immunsystems sowie eine Anpassungsschwäche der Haut- und Schleimhautdurchblutung. Die Gefäße reagieren nicht schnell genug auf Temperaturreize. Eine prompte Enger- oder Weiterstellung der Gefäße ist jedoch eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Abwehrzellen der Haut und Schleimhäute bei Bedarf zur Stelle sind, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Regelmäßige kalt-warme Wechselduschen und medizinische Saunagänge sind ein gutes Gefäßtraining, das dabei hilft, diese Schwäche zu beheben. ■

### So können Sie Ihre Abwehrkräfte mobilisieren und den Erkältungsviren trotzen:

- Gehen Sie viel an die frische Luft. Ideal sind täglich mindestens zwei Stunden, und das bei allen Wetterlagen. Gegen Kälte und Regen gibt es entsprechende Kleidung.
- Werden Sie aktiv und treiben Sie regelmäßig Sport. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern führt auch zur Ausgeglichenheit und Entspannung, denn bekanntlich haben auch psychische Faktoren Einfluss auf unseren Gesundheitszustand. Wer jedoch bereits kränkelt, sollte sich unbedingt körperlich schonen und auf Sport verzichten.
- Sorgen Sie für eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für ausreichenden Schlaf.
- Regelmäßiges Saunieren und warm-kaltes Wechselduschen trainiert das Immunsystem und sorgt für Abhärtung.
- Achten Sie auf das Raumklima. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Deshalb häufig lüften. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte 19 °C nicht übersteigen. Tagsüber sollten die Räume nicht mehr als 20 °C haben.
- Meiden Sie bei Schnupfenwetter Menschenansammlungen, gehen Sie erkälteten Menschen aus dem Weg.
- Achten Sie auf Hygiene und waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife, um alle Viren loszuwerden.



Gegen eine Erkältung gibt es keine Impfung. Die Grippeimpfung richtet sich nur gegen ganz bestimmte Influenza-Viren. Eine Erkältung wird jedoch durch eine Vielzahl anderer Viren ausgelöst. Dennoch ist eine Grippeimpfung sinnvoll und wird für Ältere, chronisch Kranke oder Menschen, die viel mit anderen in Kontakt stehen, empfohlen.

### Ist die Erkältung bereits da, hat sich das ein oder andere Hausmittel bewährt, das die Symptome lindert und die Atemwege entlastet:

- Sorgen Sie unbedingt für ein rauchfreies Umfeld.
- Gönnen Sie sich Ruhe und ausreichend Schlaf.
- Trinken Sie ausreichend. Bewährt haben sich heißer, mit Honig gesüßter Zitronen- oder Holunderbeersaft sowie warme Kräutertees.
- Machen Sie eine Schwitzkur, d. h., nehmen Sie ein heißes Bad (z. B. ein Erkältungsbad) und legen Sie sich anschließend warm verpackt ins Bett. Nach etwa einer halben Stunde den Körper gut abtrocknen, Bettwäsche wechseln und ausruhen (am besten schlafen).
- Bei verstopfter Nase können Salzpülungen der Nase (Nasenduschen) helfen.
- Inhalation mit Wasserdampf, dem Kamille, Minze oder Eukalyptus zugesetzt wird, lässt die Schleimhäute abschwellen.