

- Rauchen schädigt die Schleimhäute der Atemwege, deshalb sollten Sie nun damit aufhören.

Nicht wirksam sind:

- Die Einnahme von Vitamin C.
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen.
- Zubereitungen des Echinacea-purpurea-Krautes können zwar bei Erwachsenen die Dauer einer Erkältung um 1-2 Tage verkürzen und die Symptome mildern. Die Untersuchungsergebnisse sind allerdings nicht ganz eindeutig. Für andere Zubereitungen (wie z.B. Trockenextrakte) oder die Wirkung bei Kindern besteht kein Nutzenbeleg.
- Für die Wirksamkeit chinesischer Heilkräuter fand sich kein sicherer Nachweis. In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass die Inhalation ätherischer Öle mit dem Risiko der so genannten öligen Pneumonie behaftet ist und somit nicht empfohlen wird.

Es besteht in der Regel keinerlei Nutzen einer Therapie mit Antibiotika, die Nebenwirkungen (z.B. Durchfall, Antibiotikaresistenz) einer solchen Therapie sind jedoch häufig!

ANTIBIOTIKA KÖNNEN NÜTZLICH SEIN BEI:

- schwerer eitriger Mandelentzündung
- Lungenentzündung
- starker eitriger Nasennebenhöhlenentzündung.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN ZU DIESEM THEMA VERWEISEN WIR AUF:

die Internetseiten des „Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)“ unter www.gesundheitsinformation.de sowie die Patienteninformationen zu den Leitlinien der „Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM)“ unter www.degam.de

ERSTELLDATUM / AKTUALISIERUNG

Mai 2010, Aktualisierung im Mai 2013, bei wesentlichen Änderungen des wissenschaftlichen Erkenntnisstandes sofort.

AUTOREN

Marcus Hinner, Facharzt für Allgemeinmedizin ▪ 29439 Lüchow
 Karlheinz Pralle, Facharzt für Allgemeinmedizin ▪ 29439 Lüchow
 Dirk Zingel, Facharzt für Allgemeinmedizin ▪ 29439 Lüchow

INTERESSENKONFLIKTE

Alle Autoren erklären, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

LITERATUR / QUELLEN

Für diese Patienteninformation haben wir in folgenden Datenbanken recherchiert:

- Horten-Zentrum für praxisorientierte Forschung und Wissenstransfer (www.evimed.ch)
- Cochrane Collaboration (www.interscience.wiley.com)
- Kompendium evidenzbasierte Medizin (Verlag Hans Huber, 2007)

HAUSÄRZTEVERBAND BREMEN



Rablinghauser Landstr. 51e - 28197 Bremen
 Telefon +49 421 520 79 790 Fax +49 421 520 79 791 www.hausaerzteverband-bremen.de
geschaeftsstelle@hausarzteverband-bremen.de

HAUSÄRZTEVERBAND

BREMEN



Patienten-Information

Erkältungskrankheiten



Liebe Patientinnen und Patienten, insbesondere in der kalten Jahreszeit gehören die Erkältungskrankheiten zu den häufigsten Gründen, einen Arzt aufzusuchen. Mit den folgenden Ausführungen wollen wir Ihnen wichtige Informationen zu Ursachen, Komplikationen, Behandlung und Vorbeugung dieser Erkrankung geben.

Wir haben hierzu die Literatur nach den derzeit gültigen wissenschaftlichen Erkenntnissen durchsucht und diese für Sie zusammengestellt

URSACHEN

Ursache einer Erkältung ist fast ausschließlich eine Infektion mit Viren. Die Infektion erfolgt entweder auf dem Luftweg (durch Tröpfchen beim Husten und Niesen) oder als so genannte Schmierinfektion (überwiegend über die Hände). An den Komplikationen einer Erkältung wie Mittelohrentzündung, Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen und eitriger Mandelentzündung sind jedoch häufig auch Bakterien beteiligt.

KRANKHEITSZEICHEN

Sind Viren in den Körper gelangt, werden sie in der Regel durch unser Immunsystem sofort beseitigt, sodass es erst gar nicht zu Symptomen kommt. Gelingt dies nicht, dauert es ca. 1-3 Tage, bis die typischen Beschwerden einer Erkältung auftreten: Halskratzen, verstopfte Nase, Schnupfen, gelegentlich Fieber (Körpertemperatur >38°C) und allgemeines Unwohlsein. Nach ca. 2-3 Wochen ist die Erkrankung in aller Regel folgenlos ausgeheilt. Als Komplikationen können selten eine Mittelohrentzündung, eine Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen, eine Bronchitis bis hin zur Lungenentzündung und eine eitrige Mandelentzündung auftreten.

Bei der **Mittelohrentzündung** treten zusätzlich nach 4-6 Tagen Ohrenschmerzen, Hörstörungen und Fieber auf.

Die **Nebenhöhlenentzündung** ist gekennzeichnet durch verstopfte Nase, eitrigen Schnupfen, Kopfschmerzen und Fieber.

Die **eitrige Mandelentzündung** zeigt sich durch Schluckbeschwerden, Fieber, Eiterstippchen auf den Mandeln und Lymphknotenschwellung.

DIAGNOSE

Zur Diagnosefindung werden wir Sie nach folgenden Krankheitszeichen fragen:

Schnupfen, Husten, Schluckbeschwerden, Beschaffenheit des Auswurfs bzw. Sekretes, Fieber, Schmerzen.

Im Anschluss daran wird eine Untersuchung stattfinden. Eventuell werden wir Ihren Nasen-Rachenraum, die Ohren und die Trommelfelle ansehen sowie die Lungen abhören, die Nasennebenhöhlen beklopfen und das Fieber messen. Eventuell sind bei leichtem Verlauf diese Untersuchungen aber auch nicht nötig.

Nur bei Verdacht auf ernste Komplikationen können weiterführende Untersuchungen erforderlich sein wie z.B. eine Röntgenuntersuchung der Lungen oder der Nasennebenhöhlen bzw. Laboruntersuchungen.

VORBEUGUNG

Wirksame Maßnahmen:

- Regelmäßige Bewegung im Freien. Mehrmals wöchentlich sportliche Aktivitäten (Radfahren, Laufen usw.).
- Verzehr mehrerer Portionen Obst und Gemüse am Tag.
- Regelmäßige Saunagänge im niedrigen Temperaturbereich (60-80°C) mit anschließenden Kaltgüssen (wenn diesen keine gesundheitlichen Gründe entgegenstehen).
- Kaltgüsse von Armen und Beinen nach dem morgendlichen Warmduschen (in der Reihenfolge: rechtes Bein → linkes Bein → rechter Arm → linker Arm) oder Kneipp'sche Wechselgüsse.
- Verzicht auf Nikotin und Mäßigung beim Alkoholkonsum.
- Für alte und kranke Menschen kann eine Grippe-Impfung hilfreich sein.
- Eine Pneumokokken-Impfung kann nach dem derzeitigen Kenntnisstand nur Patienten mit besonderer Infektanfälligkeit einen Nutzen bringen
- Für kleine Kinder ist die HiB-Impfung sinnvoll.

Nicht wirksame Maßnahmen:

- Einnahme von Echinacea-Präparaten
- Einnahme von Vitamin C oder E

BEHANDLUNG

Wie schon eingangs beschrieben, wird eine Erkältungskrankheit in der Regel durch Viren verursacht. Somit gibt es keine ursächliche Behandlungsmöglichkeit. Das ist aber kein Problem – fast alle Infekte heilen folgenlos aus. Außerdem können die meisten Krankheitsbeschwerden gelindert werden.

Wirksame Maßnahmen:

- Obwohl sich in der von uns gesichteten wissenschaftlichen Literatur kein Beleg für den Nutzen einer vermehrten Flüssigkeitsaufnahme fand empfehlen wir dennoch bei Erkältungskrankheiten die Aufnahme von ca. 2 Litern Warmgetränken (Tees oder heiße Brühe), wenn nicht z.B. Herzkrankheiten dagegen sprechen (bitte fragen Sie uns im Zweifelsfall).
- Für die Wirkung von Dampfinhalationen besteht ebenfalls kein sicherer Nutzenbeleg, auch wenn die Beschwerden bei einigen Patienten hierdurch gelindert werden können.
- Abschwellende Nasentropfen lösen kurzzeitig die Verstopfung der Nase; eine Nutzung wird höchstens für die Dauer einer Woche empfohlen. Die häufigste Nebenwirkung ist Schlaflosigkeit. Für Kinder unter 12 Jahren wird die Nutzung nur mit Einschränkungen empfohlen.
- Nasenduschen mit Kochsalzlösung (1 Teelöffel Kochsalz auf 1 Liter abgekochtes Wasser) können Beschwerden wie eine verstopfte Nase und Nasenfluss bei akuter Erkältung lindern.
- Fieber kann durch Wadenwickel gesenkt werden.
- Paracetamol (z.B. 3x500 mg/Tag) vermindert die Symptome einer Halsentzündung; für Kinder muss die Dosis angepasst werden. Gurgeln mit Salzlösung, Kamillentee oder Salbeitee und Lutschen von Salbei- oder Isländisch-Moss-Bonbons kann bei akuter Halsentzündung die Beschwerden lindern.