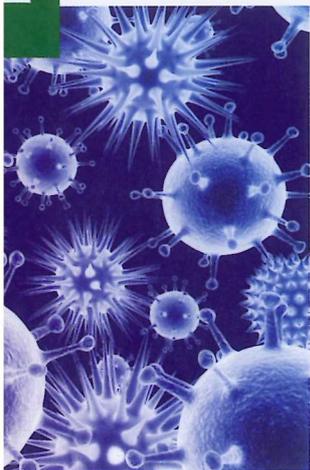


*Die nasskalte Jahreszeit ist die Zeit für Erkältungskrankheiten. Betroffen sind vor allem die oberen Luftwege vom Mund- und Rachenraum über Hals und Kehlkopf bis hin zu Luftröhre und Bronchien. Infektiöse katarrhalische Erkrankungen in Form von Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Bronchitis, Fieber und Abgeschlagenheit stehen an und die Zeit der Impfungen naht... Die wenigsten Erkältungskrankheiten haben allerdings mit der echten Grippe – übertragen durch Influenza-Viren – zu tun. In den meisten Fällen handelt es sich um einen vergleichsweise "harmlosen" grippalen Infekt. Er trifft meist Kinder; ihre Nasenhöhle ist eng, und die Schleimhaut schwillt in der Regel leichter an. Außerdem ist ihre Immunabwehr noch nicht so gut trainiert wie die von Erwachsenen. Dann sind mal wieder Antibiotika angesagt, und zwar "präventiv"... Erkältungskrankheiten sind jedoch anders zu behandeln, wie in einer Doppelblindstudie an der Schwabinger Universitäts-Kinderklinik nachgewiesen wurde.*

*HP Ortrud Aichinger*

## Erfolgreiche Maßnahmen gegen Erkältungserreger

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN BEI KINDERN



die Grippe-Impfung propagiert. Besonders Vogelgrippe und Schweinegrippe etc. pp. sollen die Impfbereitschaft der Bevölkerung stets aufs Neue fördern. Die millionenfache Vernichtung von Impfsereen zeigt jedoch, dass das Volk sich nicht mehr wie seine Vertreter dafür gewinnen lässt. Für die Vernunft spricht zudem die Wandlungsfähigkeit der Viren, sie können ihr Antigenmuster innerhalb kürzester Zeit so verändern, dass die bereits vorhandenen Antikörper einer zuvor durchlittenen Erkältungskrankheit oder auch einer Impfung nicht in der Lage sind, den neuen Virustyp zu erkennen und zu bekämpfen - Langzeit-schutz Fehlanzeige...

Beim viralen Infekt der oberen Luftwege kommt es zu einer exsudativen Entzündung. Die Schleimhäute werden stark durchblutet und schwellen an. Lymphozyten und Fresszellen wandern in die Schleimhaut ein und phagozytieren die von den Viren befallenen Zellen. Dabei setzen sie Zytokine frei, die wiederum die lokale Entzündung fördern und Prostaglandine freisetzen. Via Blutweg wirken sie auf den Hypothalamus und verursachen so Allgemeinsymptome der Erkältung wie Fieber und Müdigkeit. Zudem werden



### Die Verfasserin:

Ortrud Aichinger,  
Heilpraktikerin, Brunnenwiesenstraße 21,  
73760 Ostfildern,  
Tel.: 0711/448120,  
Fax: 0711/4481241

**B**is zu zwanzigtausend Liter Luft passieren täglich die Atemwege und bringen Fremdstoffe und Keime mit sich. Voraussetzung für Festsetzung und Ausbreitung von Viren und Bakterien ist eine geschwächte Immunabwehr. "Das Milieu ist alles...", unter geeigneten Bedingungen fühlt sich eine Vielzahl von Viren dort wohl (Adeno-, Corona-, Entero-, Myxo-, Parainfluenza-, Rheo- und Rhinoviren) und wird beim Kontakt z.B. durch Tröpfcheninfektion beim Niesen oder beim Händeschütteln weitergereicht. Zur Vorbeugung wird alljährlich im Herbst

IMMUNABWEHR

die Nervenendigungen unter der Schleimhaut gereizt. Dadurch werden über den Nervus vagus und das sympathische Nervensystem Signale zu den vagalen sensorischen Kernen in Stammhirn und Hypothalamus gesendet. Dort werden nun wiederum Prostaglandine sezerniert und damit weitere Allgemeinsymptome hervorgerufen.

### Nährboden für Superinfekte

Die vorgeschädigte Schleimhaut bietet ideale Bedingungen für Bakterien, die sich jetzt darauf festsetzen und zu einer Sekundärinfektion führen. Die häufigsten Erreger im HNO-Bereich sind Streptokokken wie *Streptococcus pneumoniae*, Staphylokokken, *Haemophilus influenzae* und *Moraxella katarhalis*. Typische Anfangssymptome sind Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals und Drang zum Räuspern. Wenn die Erkältung auf die Stimmbänder übergreift, kommt Heiserkeit hinzu. Ist das Immunsystem nicht in der Lage, die Krankheit einzudämmen, geht die Entzündung auf die Nasennebenhöhlen (Sinusitis) über. Deren Öffnungen schließen sich durch die Schleimhautschwellung, und das Sekret kann nicht mehr abfließen, es entsteht ein Druckgefühl im Bereich der Augen, der Schläfen und der Nasenwurzel. Wer den Kopf nach unten neigt, verstärkt den Schmerz – jetzt besteht Verdacht auf akute Nasennebenhöhlenentzündung! Sie folgt dem Schnupfen mit einer Latenz von sieben bis zehn Tagen. Heftiges Schnäuzen sollte man vermeiden, weil dadurch der Schleim in die Nasennebenhöhlen oder sogar in das Mittelohr gedrückt werden kann, es droht eine Mittelohrentzündung (Otitis media)! Um dies zu verhindern, sollte man beim Schnäuzen immer ein Nasenloch zuhalten. Kleine Kinder sind besonders anfällig

für Schnupfen, im Alter bis vier können sie bis zu zehn solcher Infektionen im Jahr durchmachen. Ihre Nasenhöhle ist relativ eng, die Schleimhaut schwillt leicht an. Außerdem ist ihre Immunabwehr noch nicht so im Training wie bei Erwachsenen. Bei Neunjährigen sind dann maximal vier Infekte, bei Zwölfjährigen lediglich noch zwei Infekte als normal anzusehen.

Wandert die Infektion nach unten, werden die Bronchien angegriffen. Die Lungenzellen haben die Aufgabe, die Atemluft zu befeuchten und zu erwärmen. Sie tragen Flimmerhärchen, die Staubpartikel, Viren und Bakterien hinausbefördern sollen. Wenn sich die Bronchialwände entzünden, hat dies zur Folge, dass der Organismus zur Infektionsbekämpfung die Schleimhautabsonderung erhöht. Es wird ein Hustenreflex ausgelöst, durch den an den Bronchialwänden befindliche feste Partikel und Schleim herausgeschleudert und die Atemwege befreit werden. Der Husten darf nicht unterdrückt werden! Ein glasig-weißer Auswurf zeigt, dass der Körper die Krankheitserreger besiegt hat. Andernfalls entsteht ein tiefsitzender hartnäckiger Husten mit eitrig-gelbem oder grünlichem Auswurf als Hinweis auf einen bakteriellen Superinfekt.

### Allheilmittel Antibiotika?

Rezidivierende Erkältungskrankheiten bei Kindern sind alles andere als harmlos. Sie zählen zu den häufigsten Ursachen für Schulversäumnisse und führen nicht selten zu Frustration und Überforderung in Schule und Elternhaus. Früher wusste man sich nicht anders zu helfen als die grippalen Infekte durch massiven Einsatz von Antibiotika zu bekämpfen. Die Tendenz geht jedoch weg von einer dermaßen eingreifenden Therapie, die ohnehin nicht den gewünsch-

ten Erfolg zeigt und überdies nicht gerade unproblematisch ist. Neben den unerwünschten Wirkungen auf den Verdauungstrakt führen sie nicht selten zur Resistenzbildung, manche auch zur Allergisierung. Heute setzt man daher auf biologische Therapierichtungen.

Prof. Dr. med. H. M. Weinmann führte an der Kinderklinik und Po-

wurden kalendarisch registriert. Besonderheiten des Verlaufs (Temperaturerhöhung, Halsschmerzen, Husten etc.) wurden gesondert aufgezeichnet.

Bei der Erstvorstellung und nach Ablauf eines Jahres wurden umfangreiche Laboruntersuchungen durchgeführt, um andere Erkrankungen auszuschließen:

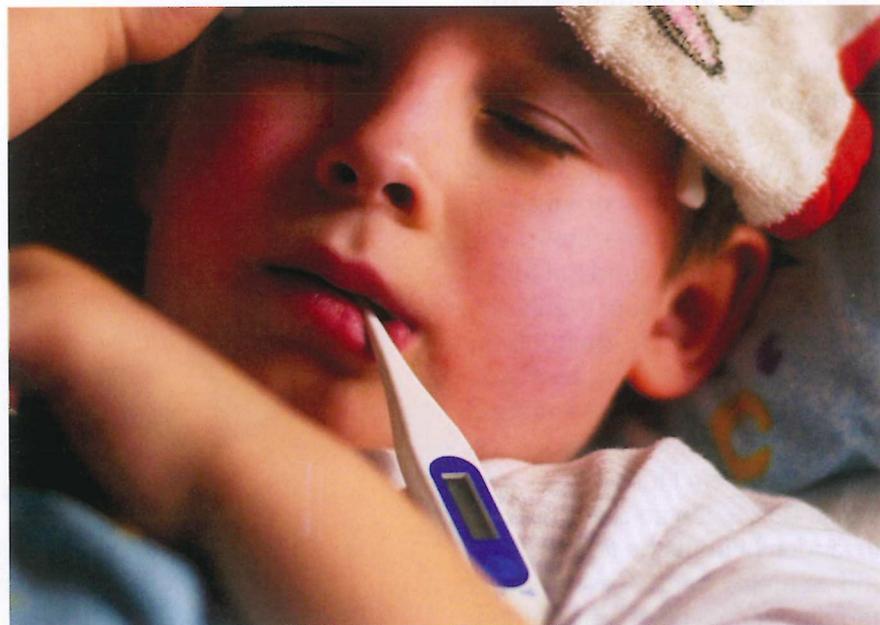
### Tipps für die Diagnostik

Ob ein Patient an einem grippalen Infekt oder einer Influenza-induzierten Grippe leidet, lässt sich anhand seiner Beschwerden feststellen. Typisch für Grippe ist das abrupte Einsetzen von Fieber über 39 °C mit Symptomen wie Husten, Halsweh, Photosensitivität, starken Gliederschmerzen und dem immer stärker werdenden Gefühl, krank zu sein. Nach zwei bis vier Tagen kommt es in der Regel zu einer raschen Besserung, jedoch sind kardiale und pulmonale Komplikationen möglich.

Bei auffällig gehäuften grippalen Infekten liegen möglicherweise Immundefekte, wie Mangel an Immunglobulin, T-Lymphozytendefekte oder Komplementdefekte vor. Einschlägige Laboruntersuchungen einschließlich HIV-Test sind angezeigt. Differenzialdiagnostisch sollte bei Kindern auch die Mukoviszidose abgeklärt werden. Bei Patienten mit obstruktiven Atemwegserkrankungen oder chronisch rezidivierender Bronchitis ist eher an eine bakterielle Infektion zu denken als bei sonst gesunden Menschen. Bei sekundären bakteriellen Superinfekten tritt meist nach einer Phase der Besserung erneut hohes Fieber mit schweren Allgemeinsymptomen auf. Laborchemisch weist die Erhöhung der Blutkörperchensenkung und der Leukozyten mit Linksverschiebung auf eine bakterielle Infektion hin. Der Verlauf der Therapie kann anhand der Bestimmung des C-reaktiven Proteins mittels Teststreifen innerhalb weniger Minuten beurteilt werden. Tests ergaben, dass zwei Drittel der mit Rhinoviren infizierten Kinder spezifische IgE-Antikörper entwickeln.

### Abhärten hilft!

Weniger anfällig für Erkältungskrankheiten ist, wer sich rechtzeitig abhärtet - Spaziergänge an der frischen Luft, Wechselduschen und



liklinik der Technischen Universität München eine klinische Doppelblindstudie durch. 52 Kinder aus Münchner Kindergärten und Grundschulen im Alter von 8 – 10 Jahren, Mädchen und Jungen zu gleichen Anteilen, wurden über einen Zeitraum von einem Jahr mit biomolekularen Präparaten einerseits und Placebo-Präparaten andererseits behandelt. Nach der Diagnosestellung "rezidivierende Erkältungskrankheiten" erhielt die Verum-Gruppe NeyNormin® Nr. 65 im erscheinungsfreien Intervall appliziert. Bei den ersten Anzeichen einer neuen Erkältung wurden die Eltern angewiesen, sofort mit einer alternierenden Gabe von 4 x 5 Tropfen täglich NeyNormin® Nr. 65 oral\* sublingual und Conisan-B-Augentropfen\* ins Auge zu beginnen. Auftretende Rezidive und die Dauer der Erkrankung

großes Blutbild, Blutkörperchensenkung, Urinstatus, Elektrolyte, Aspartat-Amino-Transferase, alkalische Phosphatase, Bilirubin, Blutzucker und Kreatinin sowie die Immunglobuline IgA, IgG und IgM. Zusätzlich wurde eine Röntgenaufnahme des Thorax und der Nasennebenhöhlen angefertigt.

Das Ergebnis: Die Anzahl der Rückfälle im Untersuchungs-jahr lag bei der Verum-Gruppe signifikant – um über 25% – niedriger als bei der Placebo-Gruppe. Die Gesamtzahl der Krankheits-tage im Untersuchungs-jahr (mit Schulausfällen etc.) lag bei der Therapiegruppe sogar hochsignifikant – um 50% – niedriger als bei der Placebo-Gruppe. Auch die Dauer der Rezidive lag in der Therapiegruppe deutlich unter der der mit Placebo behandelten Kinder (5,3 Tage im Vergleich zu 7,2 Tage).

regelmäßige Saunabesuche oder Schwitzkuren. Wichtig sind auch ausreichend Schlaf im nicht überheizten Raum und vitaminreiche Ernährung. Die besonders in der Heizperiode trockene Raumluft sollte befeuchtet werden. Auch sollte man reichlich trinken zur Verflüssigung des Schleims. Bei zähflüssigem Sekret haben sich Inhalationen mit Kamille bewährt. Gegen verstopfte Nasen helfen auch ätherische Öle (Menthol aus Pfefferminze, Eukalyptus-Öl und Latschenkiefernöl), wobei man bei Kindern Eukalyptus-Öl, Menthol und auch Kampfer nicht lokal unter der Nase oder im Gesicht applizieren darf, man kann diese hier allenfalls als Verneblerlösung einsetzen. Für Kinder gibt es spezielle Zubereitungen, die diese Stoffe nicht enthalten. Eingesetzt werden auch Schleimdrogen wie Eibisch, Malve, Spitzwegerich, Isländisch Moos und Efeu. Symptomatisch helfen Paracetamol und Acetylsalicylsäure. Physiologische Kochsalzlösung hat sich bewährt, die trockenen Nasenschleimhäute zu befeuchten und Krusten zu entfernen. Einmal täglich die Nase mit Kochsalzlösung zu reinigen hilft Schnupfen vorzubeugen.

Zum Aufbau und zur Regeneration der Schleimhaut – auch für Erwachsene – dienen NeyFaexan® Nr. 55 und NeyDIL Nr. 79 speziell für die Mucosa nasalis, zur Prävention von Infekten dienen NeyNormin Nr. 65 und Neythymun® Nr. 29 f+k pro inj. oder Neythymun Nr. 29 oral\*, die mehrmals im Jahr angewandt werden können. Bewährt haben sich auch Conisan-B-Augentropfen\* zur Vorbeugung. Die einfache und praktische Anwendungsweise in Form von Tropfen ist gerade für Kinder ideal. Conisan® B ist auch bei allergischer Disposition einsetzbar. Bei erblich vorbelasteten Kindern können Symptome einer Rhinitis, Rhinosinusitis, Rhinophar-

ryngitis, Otitis, Laryngotracheitis oder Bronchitis auch allergisch bedingt sein. In einem solchen Falle wird die Gegensensibilisierung (Allergostop I) erfolgreich angewandt, bei akuten Infekten sollte man jedoch von einer solchen Therapie absehen. Häufige Infekte der Atemwege können bei Kindern bis zum dritten Lebensjahr wegen des noch nicht abgeschlossenen Lungenwachstums und des unangereiften Immunsystems die Entwicklung einer bronchialen Hyperreagibilität begünstigen.

Bei beginnender Erkältung hilft heißes Zitronen- oder Brombeerswasser mit einem Teelöffel Apfelessig. Ein weiteres Rezept: 1 Esslöffel Apfelessig, 1 Esslöffel Honig und etwa 500 mg Vitamin C in ein Glas mit lauwarmem Wasser geben, zweimal täglich getrunken. Zur Vorbeugung von Infekten dient auch Zink.

Fieber fördert die Immunabwehr und dient als Warnsignal. Man sollte frühestens ab 39 °C dazugehen, es zu senken: reichlich Flüssigkeitszufuhr in Form kühler Säfte und Tees, Waden-, Brust- und Halswickel, Abkühlungsbäder von 37 °C auf 30 °C (bei Fieber über 40 °C ist das Bad mit 38 °C zu beginnen) sowie Einläufe mit kühler physiologischer Natriumchloridlösung (beim Säugling 50 - 100 ml, beim Kleinkind bis 250 ml). □

---

\* Die Registrierungsfrist für die Tropfenpräparate sowie Conisan-A- und Conisan-B-Augentropfen ist in Deutschland abgelaufen. Eine Neuregistrierung ist beantragt. Die o. g. Präparate können somit in absehbarer Zeit wieder in Deutschland bezogen werden. Alle Tropfenpräparate sowie Conisan-A- und Conisa-B-Augentropfen werden in Österreich weiterhin vertrieben über die Apotheke Zum Rothen Krebs, Lichtensteg 4, A 1011 Wien, E-Mail: krebsapotheke@utanet.at, Tel.: 0043-1-533679-14, Fax 0043-1-5336791-20.