

# Wie man eine Erkältung am besten in den Griff bekommt

Experte nimmt Nasenspülungen mit isotonen Kochsalzlösungen, Phytopharmaka und Kombi-Präparate unter die Lupe

Medical-Tribune-Interview

**WIESBADEN – Etwa 12,2 Millionen Menschen suchen jährlich wegen einer akuten Rhinosinusitis in Deutschland einen Arzt auf. Erwachsene sind im Jahr zwei- bis fünfmal betroffen, Kinder sogar bis zu zehnmal. Prof. Dr. Ludger Klimek vom Zentrum für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden erklärt im Interview u.a., auf was bei der Behandlung zu achten ist.**

**?** Herr Prof. Klimek, wodurch unterscheiden sich aus klinischer Sicht eine akute virale und bakterielle Rhinosinusitis?

**Prof. Klimek:** Eine durch Viren ausgelöste Rhinosinusitis dauert meist kürzer als zehn Tage. Dabei verbessern sich die Beschwerden häufig in den ersten fünf Tagen. Ist der grippale Infekt hingegen bakteriell bedingt, dann nehmen die Symptome nach fünf Tagen zu oder bestehen fort. In der Regel stellt sich auch Fieber und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl ein.

**?** Wann sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen? Und

**Bei bakterieller Rhinosinusitis oft auch Fieber**

**sollte eine Krankschreibung erfolgen? Wenn ja, wie lange?**

**Prof. Klimek:** Tritt nach fünf Tagen keine Besserung ein oder halten die Beschwerden länger als zehn Tage an, dann sollte der Patient einen Arzt

**„Bessern sich die Beschwerden nach fünf Tagen nicht, dann sollte der Patient zum Arzt“**

konsultieren. Bezüglich einer Krankschreibung gibt es mehrere Aspekte zu berücksichtigen. Sinnvoll kann es sein, Patienten innerhalb der ersten fünf Tage eines grippalen Infekts krankzuschreiben, da in dieser Zeit die Ansteckungsgefahr am größten ist. Somit kann man verhindern, dass sich die „Erkältungs-Viren“ am Arbeitsplatz ausbreiten und Kollegen infizieren. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch auf den ausgeübten Berufs des Betroffenen zu achten.

**?** Wie sieht die leitliniengerechte Erstbehandlung aus?

**Prof. Klimek:** Gemäß dem Positionspapier

der Europäischen Akademie für Allergie und klinische Immunologie und der Europäischen Rhinologischen Gesellschaft (EPOS) kommen verschiedene Therapieoptionen infrage. Falls die Erkältung weniger als fünf Tage besteht oder sich danach bessert, wird symptomatisch z.B. mit Nasendusche, Analgetika, Dekongestiva und bestimmten Phytopharmaka behandelt. Die Erhaltung der Lebensqualität des Patienten steht hierbei im Vordergrund.

**?** Wie sind die einzelnen Behandlungsmaßnahmen in puncto Wirksamkeit zu bewerten?

**Prof. Klimek:** Nasenspülungen mit isotonen Kochsalzlösungen können ergänzend zur Standardtherapie Nasensymptome im begrenzten Maße lindern. Sie sollten jedoch nicht als Einzeltherapie eingesetzt werden. Gegen eine verstopfte Nase und Nebenhöhlen helfen schleimhautabschwellende Mittel: Zu Pseudoephedrin existiert die beste Datenlage bezüglich



Professor Dr. Ludger Klimek  
Facharzt für HNO-Heilkunde  
Wiesbaden

Foto: Privat

lich Wirksam- und Verträglichkeit. Orale Dekongestiva besitzen gegenüber den lokalen den Vorteil, dass sie auch die Mukosa in den tiefen Nasennebenhöhlen erreichen können.

Um Schmerzen und Abgeschlagenheit in den Griff zu bekommen, empfehle ich einen nicht steroidal entzündungshemmer wie ASS oder Ibuprofen zu nehmen. Treten Erschöpfung und Schmerzen zeitgleich mit verstopfter Nase auf, macht der Einsatz eines Kombi-Erkältungsmittels aus Analgetikum und Dekongestivum Sinn.

**?** Welchen therapeutischen Nutzen kann die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel haben?

**Prof. Klimek:** Bei Bedarf können Myrto/Cineol-Präparate angewendet werden. Trotz symptomlindernder Wirkung ist die Effektstärke aber gering. Ebenso kommen Pelargonium-Extrakte infrage – obwohl hier weiterer Forschungsbedarf hinsichtlich der therapeutischen Effektivität besteht. Multi-Pflanzen-Extrakte wie Mischungen aus Primula, Enzian, Holunder, Ampfer und

**„Mischungen aus Primula, Enzian, Holunder, Ampfer und Verbena stechen hervor“**

Verbena sind von den üblich eingesetzten Phytopharmaka bei viraler Rhinositis am besten untersucht.

**?** Ist es aus Ihrer Sicht ratsam bei einer akuten Rhinosinusitis Antibiotika zu verschreiben?

**Prof. Klimek:** Nein, in den meisten Fällen nicht. Eine akute Rhinosinusitis ist zu 90 % viraler Natur. Trotzdem werden in bis zu 70 % der Fälle Antibiotika verordnet. Es gibt aber oftmals keinen vernünftigen Grund, dies zu tun.

Interview: Dr. Steffen Jakobs



Foto: ABDA