



Die Nase voll von Erkältungen

Von Altbewährtem und neueren Erkenntnissen

VK | Erkältungserreger haben gerade wieder einmal Hochkonjunktur. Besonders Eltern von Kleinkindern wissen, wie häufig solche Infekte in Kitas grassieren und sich die ganze Familie ansteckt. Manchmal scheint es, als würde man die Erkältung den gesamten Herbst und Winter über gar nicht los. In der Apotheke sind Sie häufig die erste Anlaufstelle für erkältete Menschen, die Erkältungspräparate im OTC-Bereich sind allerdings sehr zahlreich, daher ist eine individuelle Beratung notwendig. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie evidenzbasiert beraten und wo es mittlerweile neue Erkenntnisse gibt.

Ein Kratzen im Hals, die Nase läuft, ein leichtes Frösteln macht sich breit, manchmal begleitet von subfebrilen Temperaturen (= 37,5 °C bis 37,9 °C). Kinderaugen, die sonst so wach und leuchtend sind, scheinen matt, als

ob ein Schleier von Müdigkeit über ihnen liegt. Noch ein leichtes Schniefen und Eltern wissen gleich: Etwas ist im Anmarsch. So oder so ähnlich hat sich bei den meisten Menschen wohl schon einmal eine Erkältung angekündigt.

Der Begriff Erkältung ist zwar medizinisch nicht scharf definiert, meint aber in der Regel einen unkomplizierten Atemwegsinfekt. Auch scheint das Wort „Erkältung“ etwas irreführend, denn pathogenetisch handelt es sich nicht um eine Hypothermie, also Unterkühlung des Körpers. Zwar wurde man als Kind häufig davor gewarnt, mit nassen Haaren oder ohne Jacke aus dem Haus zu gehen, letztlich sind es jedoch Viren, die ein – ggf. durch Kälte – geschwächtes Immunsystem als Einfallstor nutzen und die Symptome verursachen. Mehr als 200 Virentypen, die für eine Erkältung infrage kommen können, sind mittlerweile identifiziert. Die mit Abstand

häufigsten Auslöser sind Rhinoviren. Daneben zählen Corona-, Parainfluenza-, Adeno-, Reo- und Respiratorische Synzytial-Viren zu den sogenannten Erkältungsviren. Bakterien als Auslöser sind selten, können aber die Schleimhäute leicht zusätzlich besiedeln, wenn die Abwehrkräfte durch Viren erst einmal geschwächt sind.

Erkältung verstehen: Symptome und Verlauf

„Eine Erkältung kommt 3 Tage, bleibt 3 Tage und geht 3 Tage.“ Dieser Merksatz beschreibt den Verlauf einer typischen Erkältung recht treffend, wenn auch natürlich individuelle Abweichungen möglich sind. In der Anfangsphase, wenn die Erkältung „kommt“, treten häufig Symptome auf wie:

- ein Kribbeln in der Nase,
- Niesreiz,
- Halskratzen,
- erstes leichtes Husteln,
- ein beginnendes Krankheitsgefühl, oft begleitet von Frösteln und allgemeiner Mattigkeit.

In der nächsten Phase, wenn die Erkältung „bleibt“, verstärken sich die Symptome: Aus dem Kribbeln wird ein ausgeprägter Schnupfen, das Husteln entwickelt sich zu einem hartnäckigen Husten (anfangs meist trocken, dann produktiv, später oft wieder trocken) und aus dem anfänglichen Halskratzen werden deutliche Halsschmerzen. Oft kommen auch Kopf- und Gliederschmerzen hinzu, und spätestens jetzt ist klar, dass man eine ausgewachsene Erkältung hat. Anschließend klingen die Symptome wieder ab. Wie stark die Beschwerden ausfallen, variiert jedoch von Person zu Person. Diese Unterschiede hängen vom individuellen Gesundheitszustand, dem Immunsystem, dem Alter und der persönlichen Veranlagung ab. Nach etwa 7–9 Tagen gewinnt das Immunsystem wieder die Oberhand bei der Verteidigung gegen die Viren.

Die erste Verteidigungslinie des Körpers gegen Erkältungsviren bildet die Schleimhaut des Nasen-Rachen-Raums. Hier wird der Schleim zum schützenden Helfer, indem er viele Erreger bindet, bevor er verschluckt wird. Gleichzeitig löst das Immunsystem eine gezielte Entzündungsreaktion aus: Abwehrzellen werden aktiviert und Botenstoffe wie Prostaglandine, Zytokine und Bradykinin freigesetzt. Diese Abwehrmechanismen führen zu lokalen Entzündungen, die sich in den typischen, oben genannten Erkältungssymptomen zeigen. Zudem steigt die Körpertemperatur, um den Abwehrzellen optimale Bedingungen zu bieten. Die unangenehmen Symptome einer Erkältung sind also

das sichtbare Zeichen dafür, dass der Körper gegen die Viren aktiv wird.

Der Übertragungsweg

Erkältungsviren befallen in erster Linie die Schleimhäute von Nase und Rachen. Infizierte Personen verteilen die Viren durch winzige Tröpfchen, die beim Sprechen, Niesen oder Husten in die Luft gelangen (Tröpfcheninfektion). Auf glatten Oberflächen wie Stahl, Plastik, Glas oder Porzellan können die Erreger bis zu 8 Stunden überleben. Werden diese Oberflächen berührt, gelangen die Viren über die Hände an Nase, Mund oder Augen und von dort aus auf die Schleimhäute, wodurch sie in den Körper eindringen. In rund 70% der Fälle erfolgt die Ansteckung durch das Berühren kontaminierter Oberflächen (Schmierinfektion).

Nach der Infektion vergehen in der Regel 48–72 Stunden, bis die ersten Symptome auftreten. Allerdings erkrankt nicht jede infizierte Person. Ob Symptome entstehen, hängt von verschiedenen Faktoren ab – wie viele Viren in den Körper gelangen, wie stark die Erreger sind und wie gut die körpereigenen Abwehrkräfte funktionieren.

Warum sind wir im Winter häufiger erkältet?

Forscherinnen und Forscher der Harvard University liefern nun eine immunologische Antwort auf genau diese Frage. Grund ist eine Immunreaktion, die in der Nase auftritt. Sobald die Nasenzellen einen Erreger erkannt haben, beginnen sie, Milliarden winziger, flüssigkeitsgefüllter Sekretbläschen – sogenannte extrazelluläre Vesikel (EV) – freizusetzen. Diese umhüllen die Angreifer und machen sie unschädlich. Nach neuesten Erkenntnissen wird dieser Abwehrmechanismus bei kühleren Temperaturen deutlich geschwächt: Abgekühlte Nasenzellen setzen fast 42% weniger EV frei als bei wärmeren Bedingungen, was die Immunreaktion erheblich verringert. Potenzial liegt demnach in medikamentösen Therapieansätzen, um die körpereigene Abwehr gezielt zu unterstützen und die Immunantwort gegen die Viren zu stärken. Basierend auf den Ergebnissen der Studie könnte etwa ein Nasenspray entwickelt werden, das die Produktion von EV in der Nase anregt oder die Anzahl der Bindungsrezeptoren an den Vesikeln erhöht.

Behandlung mit Phytopharmaka

Die Suche nach Phytopharmaka, die eine Evidenz zur Selbstmedikation bei Erkältungen aufweisen, gestaltet sich aus verschiedenen Gründen schwierig. Zum einen ist die Studienlage oft dünn, zum anderen sind

die Symptome einer Erkältung so vielfältig, dass der Nachweis einer allgemeinen Wirksamkeit schwierig ist. Nachfolgend finden Sie einen Blick in die Leitlinien der Symptome, um zu erfahren, was medizinische Fachgesellschaften bei Atemwegsinfektionen empfehlen und welche Wirkungen von Phytopharmaka Studien bestätigen können.

In der Pflanzenheilkunde gibt es scheinbar unzählige Präparate, die bei Erkältungen eingesetzt werden. Einige davon können eine wissenschaftlich fundierte Wirksamkeit bei Atemwegsinfektionen und Erkältungen nachweisen. Ein Beispiel ist ANGOCIN® *Anti-Infekt N*, das in Studien gezeigt hat, dass es die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen im Vergleich zu Placebo senken kann. Ein anderes Präparat mit nachgewiesener Wirksamkeit ist der Purpursonnenhutkraut-Presssaft (*Echinacea*), der zur kurzzeitigen Vorbeugung und Therapie von Erkältungen eingesetzt wird. Für diesen gibt es eine Well-established-Use-Monographie des Ausschusses für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA). Studien, darunter solche mit Echinacin®, zeigen, dass Patientinnen und Patienten durch die Einnahme schneller genesen. Diese Wirkung gilt ebenfalls für den Trockenextrakt Esberitox®.

Für die **akute Rhinosinusitis** empfiehlt die S2k-Leitlinie eine Behandlung mit dem patentierten Pflanzenextrakt BNO 1016 (Sinupret® eXtract) oder Eukalyptus-Extrakten. Auch das reine Cineol (z. B. Soledum®) kann die Symptome einer akuten, nicht eitrigen Rhinosinusitis in Studien signifikant schneller lindern.

Bei der Behandlung von **Halsschmerzen** gibt es nur wenige evidenzbasierte Phytopharmaka. Die aktuelle S3-Leitlinie erwähnt ein Salbeifluidextrakt-Rachenspray positiv, das jedoch in Deutschland nicht verfügbar ist. Umckaloabo® zeigte in Studien bei Kindern eine deutlich schnellere Linderung von Halsschmerzen im Vergleich zu Placebo, obwohl es dafür ebenfalls keine offizielle Zulassung gibt.

In der S2k-Leitlinie **Husten** werden mehrere Phytopharmaka bei akuter Bronchitis hervorgehoben. Es wird betont, dass pflanzliche Präparate, die in randomisierten kontrollierten Studien (RCT) ihre Wirksamkeit bewiesen haben, bei klinischem Bedarf zur Linderung der Hustenintensität und Verkürzung der Krankheitsdauer verschrieben werden sollten. Zu den evidenzbasierten Phytopharmaka zählen Präparate mit Efeu, Cineol, Myrtol, *Pelargonium sidoides* sowie

Kombinationspräparate mit Efeu und Thymian oder Primeln und Thymian. Die Leitlinienautorinnen und -autoren betonen, dass die Datenlage für diese pflanzlichen Präparate bei akuter Bronchitis oft besser ist als für synthetische Expektoranzien. Vor allem für Kinder ist auch desinfizierend wirkender Honig gut antitussiv wirksam. Vorsicht ist jedoch bei Kindern im ersten Lebensjahr geboten. Diese sollten aufgrund der Gefahr des Säuglingsbotulismus Honig vermeiden.

Für Zubereitungen aus Efeublättern (z. B. Prospan®) sowie aus Thymian- und Primelwurzel (z. B. in Bronchipret® TP) liegen ebenfalls HMPC-Monographien zum Well-established-Use bei produktivem Husten vor. Mehr zum Thema Husten finden Sie auf den Seiten 39 und 40.

Vitamin C und Zink: Mythos oder Wunderwaffe?

Die Theorie, dass hohe Dosen Vitamin C Erkältungen verhindern oder deren Verlauf verkürzen können, geht auf Nobelpreisträger Linus Pauling in den 1970er Jahren zurück. Seitdem hat sich diese Annahme hartnäckig gehalten. Studien kamen jedoch zu widersprüchlichen Ergebnissen. Metaanalysen zeigen, dass Vitamin C die Dauer einer Erkältung bei regelmäßiger Einnahme minimal verkürzen kann. Es gibt jedoch keine überzeugenden Belege dafür, dass Vitamin C das Auftreten von Erkältungen verhindert oder bei akuter Einnahme die Symptome signifikant lindert.

Auch Zinkpräparate sind ein beliebtes Mittel zur Selbstmedikation bei Erkältungen. Eine aktuelle Übersicht in der Cochrane Database of Systematic Reviews hält jetzt eine Verkürzung der Symptome um 1-2 Tage für möglich. Die Datenlage ist jedoch gemischt, und die optimale Dosierung sowie Darreichungsform sind noch Gegenstand der Forschung.

Behandlung mit Analgetika

Analgetika wie Paracetamol oder Ibuprofen können erkältungsbedingte Schmerzen wie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen lindern, nicht aber die anderen Erkältungssymptome. Es sollte daher sorgsam abgewogen werden, ob der Nutzen die möglichen Nebenwirkungen übersteigt.

Kochsalzhaltige Nasentropfen verkürzen Erkältungsdauer bei Kleinkindern

Hypertone Meersalznasentropfen können die Dauer eines Schnupfens bei Kleinkindern um bis zu 2 Tage verkürzen – eine vielversprechende Erkenntnis, die von

einem Forscherteam um Professor Steve Cunningham von der University of Edinburgh gewonnen wurde. Die Ergebnisse wurden im September 2024 auf dem Kongress der European Respiratory Society (ERS) in Wien vorgestellt. In der Studie sollten Eltern ihren erkälten Kindern hypertone Salztropfen mit einer Konzentration von 2,6% mehrmals täglich verabreichen. Pro Nasenloch wurden 3 Tropfen, mindestens 4-mal am Tag, verabreicht. Interessant dabei: Die Tropfen wurden nach fachlicher Anleitung von den Eltern selbst hergestellt. Doch einfacher und sicherer ist die Nutzung fertiger Produkte aus der Apotheke, die zudem eine verlässliche Dosierung bieten. Für Kinder ab 1 Jahr ist hysan® Salinspray eine geeignete Option. Es enthält eine hypertone Meersalzlösung mit einer Konzentration von 2,7%, was der in der Studie verwendeten Dosierung von 2,6% sehr nahekommt. Für Kinder ab 3 Jahren steht mit Rhinomer Plus Schnupfenspray eine weitere Möglichkeit zur Verfügung.

Probiotika gegen Erkältungen

Erwähnenswert sind auch Probiotika, die in relevanten Mengen milchsäurebildende Bakterien enthalten. Studien haben gezeigt, dass probiotische Nahrungsergänzungsmittel die Häufigkeit von Infekten bei Kindern und Erwachsenen reduzieren und die Dauer von Krankheitsepisoden verkürzen können. Um jedoch die notwendige Menge an milchsäurebildenden Bakterien (ca. 10^9 – 10^{12} KBE) zu erreichen, sind Trinkjoghurts allein nicht ausreichend. Stattdessen empfiehlt sich die regelmäßige Einnahme spezieller probiotischer Pulver.

Nahrungsergänzung mit Knoblauch

Auch die regelmäßige Ergänzung mit Knoblauch könnte, laut einigen Hinweisen, dazu beitragen, Erkältungsepisoden vorzubeugen.

Wann ist ärztlicher Rat einzuholen?

Bestimmte Symptome, vor allem in Kombination mit Fieber, können auf eine bakterielle Entzündung hindeuten:

- Grünlich verfärbter Nasenschleim oder Auswurf, der mehrere Tage anhält
- Starke, anhaltende Halsschmerzen und eitrige Beläge auf den Gaumenmandeln
- Hartnäckig verstopfte Nase und starke Kopfschmerzen im Bereich der Stirnhöhlen
- Intensive Ohrenschmerzen und eingeschränktes Hörvermögen
- Brustschmerzen und Atembeschwerden

Ansteckung vermeiden

Um das Risiko einer Ansteckung besonders in der Erkältungszeit zu minimieren, helfen einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen:

- Husten oder niesen Sie in die Armbeuge anstatt in die Hände oder verwenden Sie ein Papiertaschentuch, das nach Gebrauch sofort entsorgt wird.
- Verzichten Sie auf Händeschütteln, enge Umarmungen oder Küsse, um die Verbreitung der Viren zu verhindern.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife unter fließendem Wasser und trocknen Sie sie sorgfältig ab.
- Desinfizieren Sie in Haushalten mit erkrankten Personen regelmäßig stark berührte Flächen wie Türgriffe oder Lichtschalter.
- Nutzen Sie ein geeignetes Handdesinfektionsmittel für unterwegs, um das Infektionsrisiko weiter zu senken.

Fazit

Die Symptome von Erkältungskrankheiten sind vielfältig, die Präparate in der Selbstmedikation zahlreich. Nur bei wenigen Produkten kann ein objektiver Nutzen nachgewiesen werden. Bei Husten und Schnupfen können einige Phytopharmaka laut Studien eine gute Wirksamkeit erzielen, ebenso Honig bei hustenden Kindern. Eine neue Untersuchung zeigt, dass hypertone Meersalznasentropfen die Erkältungsdauer bei Kleinkindern verringern können. Grundsätzlich sollte vor allem die Gefahr der Ansteckung durch geeignete Maßnahmen reduziert werden.

Quellen: www.DAPdialog.de/8355