

Schnupfen – was tun?

Der Schnupfen ist wohl allen Menschen aus eigener Erfahrung bekannt. Schätzungsweise 75% der Bevölkerung erkranken mindestens einmal jährlich daran. Die genauen Zusammenhänge um diese lästige Krankheit kennen aber nur die wenigsten. Der folgende Beitrag bringt dazu die wichtigsten Informationen und orientiert über Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Infektion durch Viren

Beim Schnupfen liegt eine Virusinfektion vor. Von einer Infektion sprechen wir, wenn Mikroorganismen (Kleinstlebewesen) in einen fremden Körper eindringen und sich dort vermehren. Als solche Kleinstlebewesen kennen wir unter anderem Bakterien, Pilze und Viren. Die meisten davon sind für uns unschädlich, einige sogar sehr nützlich. Ein kleiner Teil davon kann Krankheiten verursachen. Solche Krankheitserreger lösen im Organismus durch ihre chemische Be-

schaffenheit oder durch ihre Stoffwechselprodukte eine Gegenreaktion aus (beispielsweise Fieber). Es findet eine Auseinandersetzung zwischen dem Eindringling und unserem Körper statt. Die Zeichen und Begleiterscheinungen dieser Auseinandersetzung erlebt die betroffene Person als Krankheitssymptome.

Wie wirken Viren?

Im Gegensatz zu anderen Mikroorganismen besitzen Viren keine eigene Zellstruktur. Sie verfügen daher auch

nicht über einen eigenen Stoffwechsel. Ohne fremde Hilfe können sie deshalb weder Energie produzieren noch wachsen oder sich vermehren. Genau genommen zählen sie darum gar nicht zu den Lebewesen. Sie können nur mit Hilfe fremder Zellen existieren. Zu diesem Zweck haben sie gelernt, Zellen von Menschen, Tieren oder Pflanzen zu infizieren und sie so umzuprogrammieren, dass die Zelle – statt für sich selbst zu sorgen – neue Viren herstellt und freisetzt. Die betroffene Zelle geht dabei meist zugrunde.

Alle Viren mit spezieller Vorliebe für die menschliche Nasenschleimhaut werden als Schnupfenviren bezeichnet. Davon sind heute schon über hundert verschiedene Typen bekannt, hauptsächlich aus der Gruppe der Rhinoviren (dieser Name kommt von griechisch rhinos = Nase) und der Adenoviren. Die An-

steckung erfolgt durch Übertragung der Erreger meist auf dem Luftweg durch kleine, virenhaltige Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen ausgestossen werden. Ob der Kontakt mit den Schnupfenviren auch zur Vermehrung und Ausbreitung derselben und somit zum Schnupfen führt, hängt allerdings sehr stark von der Abwehrkraft und vom Lebensalter des betroffenen Menschen ab. Kinder und besonders Kleinkinder erkranken beispielsweise häufiger und oft schwerer als Erwachsene.

Wann ist ärztliche Behandlung nötig?

Ganz generell ist eine ärztliche Behandlung angezeigt, wenn das Nasensekret bräunlich, grünlich oder schlecht riechend ist oder wenn der Schnupfen länger als drei Wochen dauert. Bei jedem Schnupfen erkranken auch zugleich die Nebenhöhlen. Daher können während der Erkrankung zusätzlich Stirnkopfschmerzen (von der Stirnhöhle), Zahnschmerzen (von der Kieferhöhle) oder ein Druck in der Augenhöhle (vom Siebbein) auftreten. Wenn jedoch diese Beschwerden unerträglich sind oder über den Schnupfen hinaus andauern, besonders wenn sie nur einseitig sind und vielleicht auch noch von dieser Nasenseite stinkender Eiter ausgeschnetzt wird, dann ist dies nicht mehr normal. In solchen Fällen ist eine ärztliche Behandlung nötig, damit nicht später chronische Beschwerden zurückbleiben.



BIOFORCE

Wie entwickelt sich der Schnupfen?

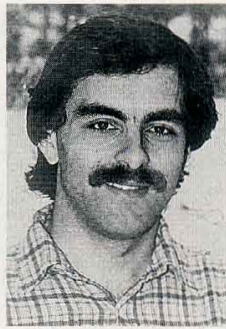
Nachdem sich die Viren auf der Nasenschleimhaut festgesetzt haben und unter die Nasenschleimhaut eingedrungen sind, beginnt der Vermehrungszyklus. Innert ein bis drei Tagen entsteht dabei eine Vielzahl von Viren, die immer neue Zellen befallen. Der Organismus reagiert darauf mit einer Mo-

bilisierung all seiner Abwehrkräfte. Diese Auseinandersetzung führt zu den bekannten Begleiterscheinungen des Schnupfens wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Frösteln oder Hitzegefühl. Als Vorboten des Schnupfens treten meist Schleimhautreizungen in Rachen und Hals auf, die häufig zu Husten und Niesen führen. Danach schwellen die Nasenschleimhäute an,

und das betroffene Gewebe wird stark durchblutet. Das führt zu verstärkter Absonderung von Nasensekret. Die Nase läuft und läuft und läuft. Es handelt sich bei diesem lästigen Phänomen um einen Virus-Abwehrmechanismus. Das Nasensekret enthält nämlich Abwehrstoff-

Besonders gefährdet: Säuglinge und Kinder

Für Kleinkinder und noch stärker für Säuglinge stellt der Schnupfen oft eine recht ernste Allgemeinerkrankung dar. Im Vergleich zum Erwachsenen ist bei Kindern die hintere Öffnung der Nase bzw. der Übergang von Nase zum Rachen enger und von einer leicht schwellbaren Schleimhaut ausgekleidet. Diese Öffnung kann leicht durch Entzündung zu-schwellen oder durch Sekret verstopft werden, wodurch beim Säugling das Bild des «Stockschnupfens» entstehen kann. Beim Säuglings-schnupfen spielt zudem eine Rolle, dass es sich im allgemeinen um den ersten Kontakt mit dem jeweiligen Virustyp handelt und damit die entsprechenden Antikörper zur Abwehr fehlen. Deshalb ist der Virus-schnupfen des Säuglings eine echte Allgemeinerkrankung. Es kommt zu einer schleimigen Sekretion aus der Nase, sie schwillt zu. Bei Rückenlage des Säuglings fließt das Sekret grösstenteils in den Rachen ab und kann dort hartnäckigen Reizhusten auslösen. Das kann oft durch Bauchlage vermieden werden, weil dann das Sekret nach aussen abfließt.



MARTIN KORADI

fe gegen die Schnupfenviren, und die reichliche Flüssigkeitsausschüttung schwemmt die Viren aus dem Körper. Sobald das Abwehrsystem die Viren erkannt hat, stellt es zudem genau darauf abgestimmte Abwehrstoffe her, sogenannte Antikörper, und setzt sie gegen die Erreger ein. Nach einer gewissen Zeit ist der Organismus daher imstande, die Schnupfenviren zu bekämpfen. Leider verliert er diese Fähigkeit in bezug auf die Schnupfenviren nach ein paar Monaten und muss sie darum bei der nächsten Ansteckung wieder von neuem lernen.

Wie vorbeugen?

Wegen der Vielzahl unterschiedlicher Virustypen ist eine Schnupfenimpfung bis heute praktisch nicht durchführbar. Einen gewissen Schutz bietet natürlich der Versuch, möglichst wenig mit den Schnupfenviren in Kontakt zu kommen, also zu Schnupfenpatienten auf «Niesdistanz» zu gehen. Vorbeugend wirken aber auch abhärtende Massnahmen:

- Morgens nach der warmen Dusche sich immer kurz kalt abduschen und anschliessend mit einem rauen Badetuch kräftig trockenreiben.

- Nach der Mittagsmahlzeit ist ein kurzes, kühles Arm-bad zu empfehlen. Es dauert zwischen 5 bis 60 Sekunden und lässt sich gut im Lavabo durchführen, indem beide Unterarme bis über die Ellbogen ins kalte Leitungswasser getaucht werden. Danach benutzt man kein Handtuch, sondern schlenkert die Arme an der Luft trocken. Zu beachten ist allerdings, dass Kaltwasser-Anwendungen nur bei warmem Körper durchgeführt werden sollten. Wer kalt hat, muss sich zuerst mit warmem Wasser aufwärmen.

Von den Naturheilmitteln wird zur Vorbeugung gegen Schnupfen und andere Erkältungskrankheiten vor allem die Pflanze Sonnenhut (Echinacea) empfohlen. Präparate aus dem Sonnenhut steigern die Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten.

Behandlungsmöglichkeiten

Vielleicht kennen Sie den Spruch: «Ein behandelter Schnupfen dauert sieben Tage, ein un behandelter eine Woche.» Tatsächlich lässt sich der Schnupfen kaum wirklich verkürzen. Immerhin kann man aber die lästigen Beschwerden durch geeignete Massnahmen beträchtlich lindern. Für die innerliche Behandlung gibt es bewährte homöopathische Medikamente. Direkt auf der Nasenschleimhaut können abschwellende Nasentropfen zwar momentan Linderung verschaffen, doch führen sie bei längerem Gebrauch leicht zur Gewöhnung und sind daher mit grosser Vorsicht zu gebrauchen. Milder sind auch hier homöopathische Nasentropfen oder ganz ein-

fach Kochsalzwasser. Letzteres sollte etwa 1%ig sein, das heisst, man gibt fünf Gramm Kochsalz auf einen halben Liter Wasser (5 Gramm = ein gestrichener Teelöffel). Von dieser Lösung füllt man etwas in eine kleine Pipettenflasche ab, die man am besten in der Tasche bei sich

trägt. So bleibt die Lösung körperwarm und kann frei nach Bedarf eingesetzt werden. Dieses Kochsalzwasser ist mild und unschädlich. Es sollte jeweils nach ein paar Tagen wieder frisch zubereitet werden.

Dauert ein Schnupfen länger an, so sind Inhalationen

sehr zu empfehlen. Bewährt hat sich dazu eine Mischung von Thymian und Kamille zu gleichen Teilen. Man übergiesst die Kräutermischung mit kochendem Wasser und inhaliert sie so lange, wie Dampf aufsteigt.

Martin Koradi