

Erkältungswelle wegen Corona & Co.

Neben Omikron halten derzeit weitere Viren München und die Region in Atem

VON ANDREAS BEEZ

München – Gefühl schneift halb München – und viele Ärzte bestätigen: Eine Virus-Welle rollt durch die Landeshauptstadt. Zum einen natürlich Omikron, die hochansteckende, aber häufig harmlos verlaufende Corona-Variante. Zum anderen klassische Erkältungs-Erreger wie Rhino- und Adenoviren. Sie gehören zu einer Armada von über 200 unterschiedlichen Bazillen, die zwar durch Corona in den Hintergrund gedrängt, aber alles andere als ausgerottet sind.

Die Folge der unheilvollen Keim-Kombi: Viele Menschen in München und der Region rätseln, ob sie sich unmerklich Covid eingehandelt haben oder einfach nur einen Schnupfen. Zusätzlich geschürt wird die Verunsicherung von der hohen Fehlerquote von der Corona-Schnelltests. Aber ohne einen Test lässt sich momentan kaum unterscheiden, woran man erkrankt ist. Deshalb gibt's im Zweifel zum treffsicheren PCR-Test im Labor keine Alternative.

Fakt ist: Omikron trifft derzeit vor allem Jüngere – diese allerdings geballt. „Wir haben vergangene Woche mehr als 250 Patienten getestet, etwa 230 waren positiv“, berichtet Dr. Wolfgang Ritter von der großen Hausarzt-Praxis Dr. Grassl in Sendling. „Durch die vielfach milderen Verläufe als bei der Delta-Variante haben wir zwar weniger Probleme in den Kliniken, aber die ambulanten Praxen laufen voll.“

Viele Omikron-Patienten bekommen Kortison-Spray. Es soll der gefürchteten Coro-



Ob Omikron oder andere Viren: Diverse Erreger legen derzeit viele Münchner flach. Bei Infekten können die Patienten allerdings einiges tun, um Schlimmeres zu verhindern. So hilft Nasenspray in zahlreichen Fällen, eine aufsteigende Infektion in die Ohren zu vermeiden. FOTO: SHUTTERSTOCK

na-Pneumonie vorbeugen, einer aggressiven Variante der Lungenentzündung. Oft wird auch Fluvoxamin verordnet – vor allem, wenn die Omikron-Opfer in der Frühphase ihrer Infektion zum Arzt kommen. „Das Medikament ist eigentlich ein Antidepressivum, kann aber nach den Behandlungsleitlinien auch das Risiko für einen schweren Corona-Verlauf reduzieren“, erläutert Ritter im Gespräch mit unserer Zeitung.

Das große Problem: Noch sind die Corona-Infektionszahlen viel zu hoch und andere Erreger gleichzeitig unterwegs. Sie haben dort besonders viel Angriffsfläche, wo viele Menschen viel Zeit in geschlossenen Räumen miteinander verbringen. „Momentan werden zahlreiche Infekte aus den Kindergärten

und Schulen in die Familien eingeschleppt – auch Nicht-Corona-Infekte“, weiß Professor Jürgen Behr, der Chef der Lungen-Klinik im LMU Klinikum München.

Doch während viele Patienten gegen Corona geimpft sind, ist die Grippe-Impfung letzten Herbst und Winter oft unter den Tisch gefallen. Die Folge: „Der Grippe-schutz hat stark abgenom-

men. Das kann vor allem für Patienten mit Vorerkrankungen zum Problem werden. Deshalb sollten sie sich unbedingt auch jetzt noch gegen Grippe impfen lassen. In vielen Fällen ist auch eine Auffrischung der Pneumokokken-Impfung sinnvoll“, sagt Behr. Pneumokokken können eine schwere Lungenentzündung verursachen.

Viele Münchner hoffen da-

rauf, dass sich die Stadt spätestens im Frühjahr aus dem Würgegriff der Viren befreien kann. Das bedeutet: noch ein paar Wochen durchhalten und das Virus-Winter-Finale möglichst gesund überstehen. In unserer Zeitung erklären Münchner Ärzte, wie Sie Infekte vermeiden und notfalls – falls es Sie doch erwischt – Schlimmeres vermeiden können (s. unten).

Ritter. Jedoch ist auch Aktivismus fehl am Platz: „Wer jetzt angeschlagen, relativ untrainiert, dünn bekleidet und verschwitzt durch die Kälte läuft, tut seiner Lunge auch keinen Gefallen“, mahnt Pneumologe Behr.

■ Winter-Sporteln nie ohne Aufwärmen

„Wenn die Muskulatur auskühlt, dann steigt die Verletzungsgefahr. Ein paar Minuten Warm-up vorm Laufen oder Skifahren mögen manchmal nerven, sind aber eine gute Investition in die langfristige Fitness – zumal Muskelverletzungen langwierig sein können und dann eventuell eine mehrwöchige Sportpause droht“, warnt Torka.

■ Wenn es staubig wird: Maske tragen

Auch wenn es nervt: Bei manchen Haus- und Gartenarbeiten sollte man vorsichtshalber eine Maske tragen. Der Mund-Nasen-Schutz ist vielen schon im Alltag ein Graus, trotzdem sollte man die Maske auch daheim aufsetzen, wenn man mit viel Staub in Berührung kommt – etwa bei Reinigungs- oder Renovierungsarbeiten. Dadurch vermeidet man, dass die Lunge zusätzlich belastet wird. „Darauf sollten gerade Patienten mit Vorerkrankungen wie Asthma oder COPD achten“, empfiehlt Lungen-Spezialist Behr.

■ Bei Fieber bloß nicht in die Badewanne

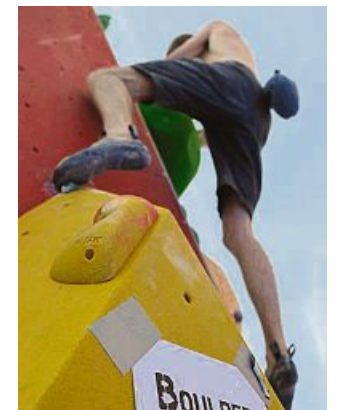
Dadurch wird der Körper zusätzlich gestresst, weil er eine Überhitzung vermeiden muss. Die Energie, die er aufbringen muss, fehlt dem Immunsystem. ANDREAS BEEZ

AKTUELLES AUS DER MEDIZIN

Bouldern gegen Depressionen

München/Bad Wildungen – Klettern erfordert Kraft, Koordination und etwas Mut. Der Sport kann Teil einer Therapie sein – mit teils höchst beeindruckenden Erfolgen, wie Psychotherapeut Thomas Lukowski sagt. Angst-Patienten oder Menschen mit Depressionen könnten mit dem therapeutischen Klettern ihr Wohlbefinden steigern, so der Experte aus München.

Wobei Klettern nicht gleich Klettern ist. „Zum einen gibt es das sogenannte Bouldern“, sagt Mario Meuser, Physiotherapeut in den Mediclin Kliniken im hessischen Bad Wildungen. „Boulder“ ist Englisch und bedeutet Felsblock. Wer bouldert, klettert an einer künstlichen Kletterwand nach oben – ohne Seil und Gurt, aber immer in Ab-sprunghöhe. Das bedeutet: Der Ab-sprung ist stets noch ohne Verletzungsgefahr möglich, am Boden dämp-



Klettern kann bei Depressionen positiv wirken. F.: PA

fen Matten den Aufprall.

Zum anderen gibt es das Toprope-Klettern, wie Meuser sagt. Das englische Wort Toprope setzt sich aus „top“ für oben und „rope“ für Seil zusammen. Man wird beim Klettern mit einem Seil von einer zweiten Person, die am Boden steht, gesichert.

Therapeutisches Klettern verbessere das Selbstwertgefühl und könne dazu beitragen, „verloren gegangenes Vertrauen an Mitmenschen wiederaufzubauen“, sagt Thomas Lukowski. dpa

Viren verursachen Ausschlag im Mund

München – Fast alle Eltern von kleinen Kindern haben damit mal zu tun: mit der Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Denn die ist sehr anste-



Unangenehm: die Hand-Mund-Fuß-Krankheit. F.: DPA

ckend, verläuft zum Glück aber in der Regel unkompliziert. Meist mache sie sich zuerst durch Fieber bemerkbar, heißt es auf dem Portal „Gesundheitsinformati-on.de“. Dazu können Halsschmerzen und Appetitlosigkeit kommen. Nach ein bis zwei Tagen bildet sich der typische Ausschlag, der der Krankheit den Namen gegeben hat: vor allem im hinteren Bereich der Mundhöhle, an der Zunge und am Zahnfleisch entstehen kleine rote Flecken, die sich zu Bläschen und zu schmerzhaften wunden Stellen entwickeln können. Weitere ein bis zwei Tage später sind dann die Hände und Füße betroffen. Bei Bedarf helfen schmerzstillende und fiebersenkende Mittel.

Die Rezepte der Ärzte: So wappnen Sie sich gegen Infekte

■ Nasenspray zum Schutz vor Super-Infektion

Die meisten Erkältungen werden von Viren hervorgerufen, in 30 bis 50 Prozent der Fälle stecken Rhinoviren dahinter. Die Inkubationszeit – also die Zeit, bis die Erkrankung ausbricht – liegt meist zwischen einem und vier Tagen. Oft beginnt der Infekt mit Schnupfen, Niesen, Halskratzen und Husten. „Bei solchen Symptomen ist es sinnvoll, ein herkömmliches Nasenspray zu nehmen. Es hilft, eine Super-Infektion mit Bakterien zu vermeiden“, rät der HNO-Chefarzt des LMU Klinikums, Prof. Martin Canis, und erklärt den Hintergrund: „Wenn die Nase verstopft ist und sich Sekret staut, bietet diese feucht-warme Umgebung einen idealen Nährboden für Bakterien. Sie vermehren sich wie in einem Brutkasten. Eine mögliche Folge können eitrige Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen sein.“

Herkömmliche Nasensprays wie Otriven oder Nasic sorgen gewissermaßen für eine Belüftung und erschweren ein Einnisten der Bakterien in der Schleimhaut. „So können die Sprays – rechtzeitig eingesetzt – in vielen Fällen eine aufsteigende Infektion in die Ohren verhindern“, weiß Canis. Umgekehrt gilt allerdings: Man sollte Nasensprays nicht länger als acht bis zehn Tage am Stück verwenden, weil sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt und auf Dauer die Schleimhäute austrocknen können.

■ Heiserkeit nicht unterschätzen

Wenn bei einer Erkältung einmal vorübergehend die Stimme versagt, ist das kein



HNO-Spezialist: Professor Dr. Martin Canis. FOTO: LMU KLINIKUM

Grund zur Panik. „Wenn sich die Heiserkeit allerdings nach zwei bis drei Wochen immer noch nicht bessert, sollte man sicherheitshalber mal einen HNO-Arzt in den Hals schauen lassen. Denn solche Symptome können auch von einem Krebs oder dessen Vorstufe an den Stimmbändern verursacht werden“, erläutert Canis. Diese Untersuchung sollte man nicht vor sich herschieben. Denn bei Krebs gilt in den meisten Fällen die goldene Regel: Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen.

■ Alarmzeichen beachten

Vorsicht ist bei Schüttelfrost, Fieber und grünem bzw. dunkelgelbem Auswurf geboten: „Solche Symptome sind Alarmzeichen, die auf einen bakteriellen Infekt der Atemwege hindeuten können“, warnt Pneumologe Behr. „In solchen Fällen kann nach näherer Abklärung der Einsatz eines Antibiotika nötig sein.“

■ Antibiotika sinnvoll einsetzen

Diese Mittel sind gut erforscht und wirken nach wie vor – trotz vieler Resistenzen



Lungenspezialist: Professor Dr. Jürgen Behr. FOTO: LMU KLINIKUM

– in vielen Fällen. Allerdings helfen sie nur, wenn ein Infekt tatsächlich von Bakterien verursacht wird. Im Zweifel kann der Arzt mit einer Blutuntersuchung feststellen, welche Erreger seinem Patienten zu schaffen machen. Falls er tatsächlich Antibiotika schlucken muss, können begleitend Medikamente gegen Darmprobleme sinnvoll sein. Meist handelt es sich dabei um Mittel, die natürliche Darmbakterien beinhalten.

■ Kein Sport bei Erkältung

Selbst bei Erkältungen ohne Fieber gilt: schonen und



Orthopäde und Sportarzt: Dr. Sebastian Torka. FOTO: GÖTZFRIED

eine Sportpause einlegen! „Wer einen Infekt ignoriert und sich trotzdem stark verausgibt, der riskiert, dass die im Körper zirkulierenden Viren den Herzmuskel befallen und eine Entzündung verursachen“, erklärt Allgemeinmediziner Ritter. Eine Myokarditis – so der medizinische Fachbegriff – ist gefürchtet, weil sie sich oft schleichend und zunächst ohne größere Symptome entwickelt. Sie kann aber zu chronischer Herzschwäche oder schweren Herzrhythmusstörungen führen. Mitunter droht auch eine Endokarditis – eine Entzündung der Herzinnenhaut. Sie kann ähnlich gefährlich



Allgemeinmediziner: Dr. Wolfgang Ritter. FOTO: GÖTZFRIED

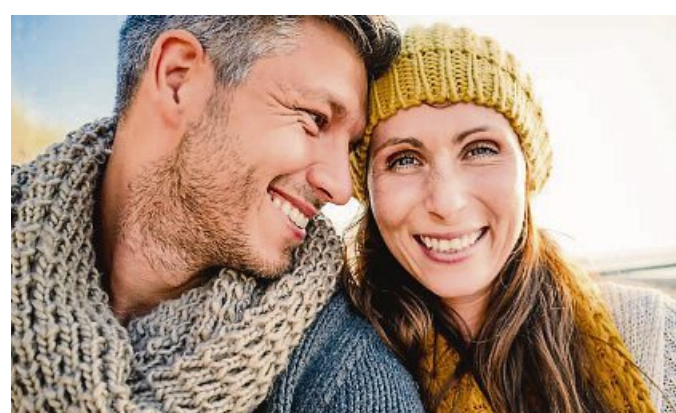
werden wie eine Myokarditis, bleibende Schäden am Herzen anrichten oder sogar tödlich enden. Deshalb ist bei Erkältungen für Sportler Geduld der größte Sieg.

■ Nach Infekt langsam ins Training einsteigen

„Wer beispielsweise normalerweise jeden zweiten Tag eine Stunde joggt, der sollte zunächst nur alle drei Tage eine halbe Stunde gehen“, erläutert der Orthopäde und Mannschaftsarzt der Bayern-Basketballer, Dr. Sebastian Torka. „Hier gilt ganz klar erst mal die Devise: weniger ist mehr!“

■ Wappnen Sie sich jetzt schon für den Herbst

Investieren Sie in Ihr Immunsystem – schon jetzt auch mit Blick auf nächsten Herbst. „Ausdauersport und ausgewogene Ernährung stärken die Abwehrkräfte“, erläutert Allgemeinmediziner Ritter. Allerdings setzt der Schutzeffekt nicht von heute auf morgen ein. „Wer künftig regelmäßig zwei bis drei Mal die Woche eine halbe Stunde sportelt, der hat schon viel gewonnen und ist im nächsten Herbst besser gegen Infekte gewappnet“, so



Investition in die Gesundheit: Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt, stärkt sein Immunsystem. FOTO: SHUTTERSTOCK