

Gesund in den Frühling: So halten Sie trotz Omikron und anderen Erregern durch

Die besten Rezepte gegen Infekte

Gefühl schnieft 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 Viren, die zwar durch Corona in den Hintergrund gedrängt, aber alles andere als ausgerottet sind.

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

Fakt ist: Omikron trifft derzeit vor allem Jüngere – diese allerdings geballt. „Wir haben vergangene Woche über 250 Patienten getestet, etwa 230 waren positiv“, berichtet Dr. Wolfgang Ritter von der 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 Corona-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.

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.

Doch während viele Patienten gegen Corona geimpft sind, ist die Influenza-Impfung letzten Herbst und Winter oft unter den Tisch gefallen. Die Folge: „Der Gripeschutz hat stark abgenommen. 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 darauf, 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 Top-Ärzte, wie Sie Infekte vermeiden und notfalls – falls es Sie doch erwischt – Schlimmeres verhindern können.

ANDREAS BEEZ

Investition ins Immunsystem: Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte

Fotos: shutterstock (2), Götzfried (2), Kliniken (2)

200
Viren können Erkältungen verursachen

Tipps von Top-Ärzten

■ **Nasenspray zum Schutz vor einer bakteriellen 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 eitriges 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.



Nasenspray kann helfen, einen Infekt einzudämmen

■ **Heiserkeit nicht auf die leichte Schulter nehmen:** Wenn bei einer Erkältung mal vorübergehend die Stimme versagt, ist das kein 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 Krebs oder dessen Vorstufe an den Stimmbändern verursacht werden“, erläutert Canis. Diese Untersuchung sollte man keinesfalls vor sich herschieben. Denn bei Krebserkrankungen gilt in den meisten Fällen die goldene Regel: Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen.

■ **Vorsicht bei Schüttelfrost, Fieber und grünem bzw. dunkelgelbem Auswurf:** „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 Antibiotikums nötig sein.“

■ **Antibiotika sinnvoll einsetzen:** Diese Mittel sind gut erforscht und wirken nach wie vor – trotz mancher Resistenzen – 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.

■ **Selbst bei Erkältungen ohne Fieber gilt: schonen und eine Sportpause einlegen!** „Wer einen Infekt ignoriert und sich trotzdem stark verausgabt, 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 schlechend 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 werden wie eine Myokarditis, bleibende Schäden am Herzen



Dr. Wolfgang Ritter



Prof. Martin Canis



Dr. Sebastian Torka



Prof. Jürgen Behr

anrichten oder sogar tödlich enden. Deshalb ist bei Erkältungen für Sportler Geduld der größte Sieg.

■ **Nach einem Infekt langsam und dosiert wieder 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 erst mal die Devise: weniger ist mehr!“

■ **Vor dem Winter-Sporteln im Freien: nie ohne Aufwärmprogramm!** „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.

■ **Auch wenn es nervt: Bei manchen Haus- und Gartenarbeiten vorsichtshalber eine Maske tragen.** Der Mund-Nasen-Schutz ist vielschon im Alltag ein Graus, trotzdem sollte man die Maske auch daheim tragen, wenn man mit viel Staub in Berüh-

rung 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.

■ **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 Ritter.

Allerdings ist auch Aktionismus 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.

■ **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