

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Merkblatt: Erkältung

Erkältungen sind ein alter Quälgeist der Menschheit. In der Regel sind sie harmlos und verschwinden innerhalb von einer Woche von selbst wieder. Trotzdem können Beschwerden wie Husten, Hals- oder Kopfschmerzen lästig werden. In diesem Merkblatt erfahren Sie, was Sie tun können, um Erkältungen vorzubeugen, und was hilft, wenn es Sie doch einmal erwischt hat.

Was ist eine Erkältung, und wie unterscheidet sie sich von einer Grippe?

Eine Erkältung ist eine Infektionskrankheit, die sich über mehrere Tage entwickelt und meist durch Viren hervorgerufen wird. Für gewöhnlich beginnt sie mit Kratzen im Hals oder Halsschmerzen. Innerhalb von ein paar Tagen können weitere Beschwerden auftreten, wie eine verstopfte oder laufende Nase, Niesen, Husten und Kopfschmerzen. Manchmal geht eine Erkältung auch mit leichtem Fieber und allgemeiner Mattigkeit einher.

Auch wenn man sich während einer Erkältung manchmal richtig krank fühlen kann, klingen die Beschwerden bei ansonsten gesunden Menschen gewöhnlich innerhalb einer Woche deutlich ab. Meist ist das Schlimmste bereits nach den ersten drei oder vier Tagen überstanden.

Erkältungen sind sehr häufig, insbesondere bei Kindern. Es ist keine Seltenheit, dass ein Kind sechs bis zehn Erkältungen pro Jahr aus der Schule, dem Hort oder Kindergarten mit nach Hause bringt. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann eine Erkältung auf das Ohr übergreifen und zu einer Mittelohrentzündung führen ("akute Otitis media"). Erwachsene bekommen im Durchschnitt zwei bis vier Erkältungen pro Jahr, meist im Winter.

Erkältungen werden von grundsätzlich anderen Virustypen verursacht als eine Grippe (Influenza). Eine Grippe verursacht normalerweise viel stärkere Beschwerden, doch es gibt auch leichte Verläufe, die mit einer schweren Erkältung verwechselt werden können. Ausführliche Informationen über die Grippe haben wir in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/grippe.249.56.html>) zusammengestellt.

Eine Grippe beginnt gewöhnlich recht plötzlich mit hohem Fieber, Schüttelfrost, Muskel- und Gliederschmerzen. Die Beschwerden kommen schneller, sind stärker und halten länger an als bei einer Erkältung.

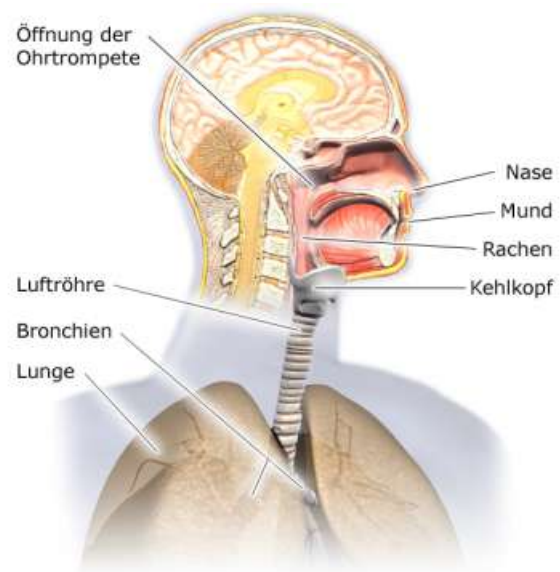
Folgende Anzeichen geben Anlass, zur Ärztin oder zum

Arzt zu gehen:

- Fieber (Körpertemperatur über 38 Grad Celsius)
- schwere oder sich verstärkende Symptome
- Auftreten von Schmerzen, vor allem in der Brust
- Luftnot und erschwerte Atmung
- Symptome, die nach etwa einer Woche nicht abklingen

Was sind die Symptome einer Erkältung?

Bei Erkältungen handelt es sich um Infektionen der "oberen Atemwege", also im Bereich der Nase und des Rachens. Typische Symptome sind eine laufende oder verstopfte Nase (Rhinitis). Ebenso häufig entzündet sich der Rachenraum, was zu Halsschmerzen führt und auch "Pharyngitis" genannt wird.



Mit einer Erkältung können weitere Erkrankungen einhergehen:

- eine Infektion der Nasennebenhöhlen (Sinusitis), die zu Kopfschmerzen führen kann – mehr darüber können Sie hier lesen;
- eine Infektion des Kehlkopfes (Laryngitis), die das Sprechen erschwert;

- eine Mandelentzündung, bei der die (Gaumen-)Mandeln, die sich an den Seiten des Rachens befinden, von Erregern befallen werden (Tonsillitis);
- eine Bronchitis oder Lungenentzündung. Hierbei handelt es sich um Infektionen der "unteren Atemwege". Sie werden von anderen Erreger-Typen hervorgerufen als die einfachen Erkältungskrankheiten.

Auf die Krankheiten in dieser Liste gehen wir in diesem Merkblatt nicht weiter ein, weil für sie eventuell besondere Behandlungen in Frage kommen.

Was hilft bei Erkältungskrankheiten?

Erkältungsviren können sich schnell verändern, sodass eine Erkältung nicht vor der nächsten Ansteckung schützt. Diese Wandlungsfähigkeit ist auch der Grund, weshalb es bisher keine Behandlung oder Impfung gibt, die direkt gegen Erkältungsviren wirkt.

Im Allgemeinen bekämpft Ihr Körper eine Erkältung erfolgreich von alleine, ohne zusätzliche Hilfsmittel. Sie haben aber die Möglichkeit, verschiedene Heilmittel oder Medikamente auszuprobieren, die die Symptome und Beschwerden eventuell lindern können.

Dazu gehören zum Beispiel das Einatmen von Wasserdampf (Inhalation), Bettruhe und Brustwickel, aber auch Zink-Präparate oder pflanzliche Mittel, zum Beispiel aus Sonnenhut (Echinacea). Allerdings gibt es für keine dieser Maßnahmen zuverlässige Belege, dass sie gegen Beschwerden helfen. Es gibt lediglich Hinweise darauf, dass einige bestimmte Echinacea-Präparate aus rotem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) die Symptome lindern können, wenn man sie zu Beginn der Erkältung einnimmt. Die Forschungsergebnisse zu Echinacea haben wir hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.300.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.300.de.html)) für Sie zusammengefasst.

Ein anderes, in Deutschland sehr populäres Mittel zur Behandlung von Atemwegsinfektionen ist Umckaloabo. Es enthält einen Extrakt, der aus einer bestimmten Geranienart gewonnen wird. Die Forschung hat schwache Hinweise darauf gefunden, dass Umckaloabo bei Atemwegsinfektionen die Krankheitsdauer verkürzen und die Beschwerden lindern könnte. Das Mittel kann aber unerwünschte Wirkungen haben, wie Magen-Darm-Beschwerden. Aktuelle Forschungsergebnisse zu Umckaloabo finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.496.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.496.de.html))

Besser sind die Belege für Medikamente wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure (ASS). Auch sie können die Heilung nicht beschleunigen, aber zumindest einige Symptome wie Halsschmerzen lindern. Bei Kindern sollte ASS nicht verwendet werden, weil es eine seltene, aber gefährliche Nebenwirkung auslösen kann.

Häufig wird Erkälteten geraten, besonders viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es gibt aber zumindest bei Kindern und Jugendlichen keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass es die Heilung beschleunigt, wenn man viel trinkt. Also gibt es keinen medizinischen Grund, bei einer Erkältung mehr zu trinken, als einem das eigene Bedürfnis signalisiert.

Können Antibiotika helfen?

Der Glaube, dass Antibiotika gegen alle Infektionen wirken, ist ziemlich weit verbreitet. Tatsächlich können sie aber nur Infektionen heilen, die durch Bakterien verursacht werden. Gegen Viren sind sie machtlos.

Aus diesem Grund können Antibiotika gegen Erkältungen kaum etwas ausrichten: Die meisten Erkältungen werden durch Viren verursacht. Nur selten kommt zusätzlich eine bakterielle Infektion hinzu, zum Beispiel durch sogenannte Streptokokken (Bakterien, die eine Halsentzündung hervorrufen können). Es wird zwar versucht, Medikamente gegen Erkältungskrankheiten zu entwickeln, doch bislang ist keines der Produkte reif für die breite Anwendung.

Ein eindeutiger Nutzen von Antibiotika bei unkomplizierten Erkältungen ist nicht belegt. Hinzu kommt, dass etwa einer von 10 Behandelten mit unerwünschten Wirkungen zu tun hat (10 %). Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antibiotika gehören Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Hautausschläge und eine Entzündung der Scheide (Vaginitis).

Wenn die Symptome einer verstopften oder laufenden Nase nach etwa einer Woche nicht abklingen, hat sich möglicherweise zusätzlich eine bakterielle Infektion entwickelt. In solchen Fällen ist der Nutzen von Antibiotika größer. Ein Anzeichen für eine Infektion mit Bakterien ist gelblich oder grünlich verfärbter Schleim.

Auch gegen gewöhnliche Halsschmerzen sind Antibiotika

nicht besonders wirksam. Sie wirken nur gegen Halsentzündungen durch Streptokokken. Auch Halsschmerzen klingen ohne Behandlung innerhalb von einer Woche wieder ab. Aus Studien weiß man, dass Halsschmerzen bei 4 von 10 Personen (40 %) innerhalb von drei Tagen von selbst nachlassen. Antibiotika gegen Halsentzündungen erhöhen diese Rate auf etwa 6 von 10 Personen (60 %). Aber auch hier gilt, dass dafür Nebenwirkungen in Kauf genommen werden müssen.

Neben den unerwünschten Wirkungen, die unmittelbar auftreten können, ist der unnötige Gebrauch von Antibiotika noch aus einem anderen Grund problematisch: Er kann dazu führen, dass ihre Wirksamkeit abnimmt. Schon seit Jahren wird beobachtet, dass viele bakterielle Krankheitserreger eine zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) gegen Antibiotika entwickeln. Dadurch können viele Krankheiten nicht mehr so gut behandelt werden wie zuvor. Mehr zu diesem Thema finden Sie in unserem Spezial [Antibiotika](http://www.gesundheitsinformation.de/antibiotika.571.56.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/antibiotika.571.56.html>) über die richtige Anwendung von Antibiotika.

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt der Meinung ist, dass ihre Erkältung nicht mit Antibiotika behandelt werden muss, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich innerhalb einiger Tage von selbst deutlich gebessert hat. Es kann sein, dass die Ärztin oder der Arzt Ihnen für alle Fälle trotzdem ein Rezept für Antibiotika mitgibt, das Sie einlösen können, falls es Ihnen nach einer Woche noch nicht wieder besser geht. Auch wenn man schnell dazu neigt, das Rezept früher einzulösen – besonders wenn das eigene Kind krank ist –, ist es oft sinnvoll, erst einmal abzuwarten. Mehr dazu können Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.178.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.178.de.html>) lesen. Wie gesagt: Die meisten Erkältungen werden durch Viren ausgelöst, gegen die Antibiotika nicht helfen.

Welche Rolle spielt Vitamin C?

Viele Menschen nehmen regelmäßig Vitamin-C-Tabletten ein, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder um eine vorhandene Erkältung auszukurieren. Studien haben jedoch gezeigt, dass Vitamin C - von Ausnahmen abgesehen - Erkältungskrankheiten nicht verhindert. Auch wenn man mit Beginn der Erkältung Vitamin C einnimmt, hat das keinen Einfluss auf Stärke und Länge der Beschwerden. Wenn man täglich sehr große Mengen Vitamin C zu sich nimmt, kann das Nebenwirkungen wie Durchfall auslösen. Dies kann besonders für ältere Menschen und kleine Kinder ernsthaftere Folgen haben als eine Erkältung. Die

Ergebnisse aus Studien zu Vitamin C bei Erkältungskrankheiten haben wir [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.174.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.174.de.html>) für Sie zusammengefasst.

Was können Sie tun, um Ansteckungen zu vermeiden?

Erkältungsviren werden durch alles verbreitet, was mit dem Mund oder der Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt. Dazu gehören auch Tassen und Gläser, aus denen eine erkrankte Person getrunken hat, sowie ihre Hände, erst recht natürlich gebrauchte Taschentücher. Daher ist es wichtig, dass Sie benutzte Taschentücher nicht dort herumliegen lassen, wo andere Menschen mit ihnen in Kontakt kommen könnten.

Bei jedem Niesen oder Husten werden viele kleine virushaltige Tröpfchen in die Luft versprüht, die sich auf Gegenständen ablagern können. Wenn Sie solch einen Gegenstand anfassen, gelangen die Erreger an Ihre Hände. Dann können Sie sich leicht anstecken, wenn Sie sich an die Nase oder den Mund fassen. Wenn Sie es also schaffen, Ihre Hände vom Gesicht fernzuhalten, können Sie Ihr Erkältungsrisiko vielleicht verringern. Sich häufig mit einfacher Seife die Hände zu waschen, hilft nachweislich sehr gut zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Mehr darüber, wie Sie sich und Ihre Familie vor Atemwegsinfektionen schützen können, erfahren Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.319.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.319.de.html>).

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Vitamin C

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist das Vitamin, von dem der Mensch täglich die größten Mengen benötigt. Es ist vor allem in frischem Gemüse und Obst enthalten. Vitamin C schützt Zellen vor Schäden durch bestimmte aggressive Atome und Moleküle und zählt deshalb zu den Antioxidantien. Die Lebensmittelindustrie setzt es häufig als Konservierungs- und Säuerungsmittel ein. Ein massiver Mangel führt zu Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Beschwerden an Knochen, Knorpel und Zähnen.

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

Bronchitis

Bei einer Bronchitis sind die Atemwege, die sogenannten Bronchien, entzündet. Dies äußert sich gewöhnlich dadurch, dass über einen längeren Zeitraum fast täglich gehustet und Auswurf produziert wird. Eine Bronchitis kann akut, also vorübergehend, oder chronisch, also dauerhaft, sein.

Impfung

Eine Impfung regt die körpereigene Produktion von Antikörpern gegen ein bestimmtes Virus oder Bakterium an. Dies macht geimpfte Personen widerstandsfähiger, wenn sie den lebenden Erregern ausgesetzt sind. Eine Impfung zielt darauf ab, das Abwehrsystem des Körpers gezielt in Gang zu setzen, ohne die infektionsbedingte Erkrankung

auszulösen. Je nach Impfstoff kann es einige Zeit dauern, bis sich eine Immunität entwickelt hat. Bei den meisten Impfungen ist eine mehrmalige Impfstoffgabe notwendig. Allerdings kann die impfbedingte Abwehrbereitschaft nach einer Zeit nachlassen. Daher müssen viele Impfungen nach einigen Jahren wiederholt werden, damit der Impfschutz aktiv bleibt. Es gibt verschiedene Arten von Impfstoffen. Manche sind "inaktiviert" oder "abgetötet" - das bedeutet, selbst wenn sie zum Beispiel aus dem Virus hergestellt wurden, enthalten sie keine lebenden Virusanteile. Ein inaktivierter Impfstoff kann keine Infektion verursachen. Andere Impfstoffe sind "abgeschwächte" Lebendimpfstoffe. Die in diesen Impfstoffen enthaltenen Erreger wurden in ihrer Wirkung so stark abgeschwächt, dass sie keine Symptome auslösen sollten.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, wird meist empfindlich, schwillt an und rötet sich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Quellen

Aiello AE, Coulborn RM, Perez V, Larson EL. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. *Am J Public Health* 2008; 98: 1372-81. [PubMed-Zusammenfassung (URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18556606?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)]

Arroll B. Common cold. *Clinical Evidence*, 2005; 13: 1853-1861.

Arroll B, Kenealy T. Are antibiotics effective for acute purulent rhinitis? Systematic review and meta-analysis of placebo controlled randomised trials. *BMJ* 2006; 333: 279. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16861253?log\\$=activity](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16861253?log$=activity))]

Del Mar CB, Glasziou PP, Spinks AB. Antibiotics for sore throat. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000023/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.175.de.html>)]

Dooley L, Murray J, Francis D, Del Mar C et al. Reviews: Acute Respiratory Infections Group. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 2. Chichester: Wiley.

Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, D'Souza RRD, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000980/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.174.de.html>)]

Guppy MPB, Mickan SM, Del Mar CB. Advising patients to increase fluid intake for treating acute respiratory infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004419/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.177.de.html>)]

Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, Dooley L et al. Interventions for the interruption or reduction of the spread of respiratory viruses. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006207/frame.html>)]

Linde K, Barratt B, Wolkart K, Bauer R, Melchart D. Echinacea for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000530/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.300.de.html>)]

Spurling GKP, Del Mar CB, Dooley L, Foxlee R. Delayed antibiotics for respiratory infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004417/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.178.de.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.