



Erkältungsprophylaxe: Nicht viel hilft viel

Es wird Zeit, dass der Frühling kommt! Gibt es eine andere These in diesen Tagen, welche nur annähernd so wenig Widerspruch erntet wie diese? Allenthalben sind die Energiespeicher leer, und Mensch und Tier sehnen die Sonne herbei. «Sun, sun, sun, here it comes» – der Winter mag vielleicht nicht unbedingt «lonely» gewesen sein, «long» und «cold» aber war er umso mehr ... Und da haben wir auch schon das Stichwort, denn «cold» beschreibt im Englischen ja nicht nur Zustände atmosphärischer oder emotionaler Untertemperierung, sondern als Substantiv eben auch die Infektionen der Schleimhäute der Atemwege, die uns ja vornehmlich in der klammfeuchten Jahreszeit ereilen – nicht zuletzt, weil die ursächlichen Viren grösstenteils und im Gegensatz zum Immunsystem der meisten ihrer Wirte bei Kälte ganz besonders auf Touren kommen.

Verglichen mit «richtigen» Krankheiten und dem allermeisten, was auch in dieser Zeitschrift sonst abgehandelt wird, sind diese «Erkältungen» ja nun eher harmlos und vor allem vorübergehend. Aber niemand, den sie schon einmal im Griff hatten, wollte wohl bestreiten, wie lästig und bisweilen quälend sie sein können. Dabei reden wir noch gar nicht von der Influenza, allenfalls von der «Männergrippe», deren Erreger aber (gewiss: seltener!) auch Frauen zum Jammern bringen und schwächer Konstituierte, vor allem, wenn sich bakterielle Infektionen dazugesellen, sogar ernsthaft aus der Bahn werfen können – und nicht zuletzt sicher auch bei Ihnen, liebe Leser, in den vergangenen Wochen wieder für überproportional gut gefüllte Wartezimmer gesorgt haben dürften.

Da nimmt es nicht wunder, wenn diejenigen, die bereits den dritten Infekt dieses Winters soeben leidlich abge-

schüttelt haben, rätseln, warum und vor allem wie lange noch gerade sie anscheinend jeden davon mitnehmen müssen, während andere, die verschont wurden, sich fragen, was sie tun können, damit das auch so bleibt. Dass ein starkes Immunsystem der Schlüssel sein kann und ausreichend Bewegung an der frischen Luft sowie eine gesunde Ernährung dem zu-, physische Erschöpfung und psychischer Stress eher abträglich sind, ist hinlänglich bekannt, wenn auch unter anderem aufgrund der diesbezüglich recht grossen Bandbreite individueller Toleranzen kaum zu beweisen. Wodurch und womit lässt sich Erkältungen denn nun wirklich vorbeugen? Hier ist dann wohl auch der Hausarzt herausgefordert, Antworten zu geben.

Deutsche Kollegen wollen da Hilfestellung bieten, haben eine Literaturrecherche zum Thema «Infektprophylaxe» durchgeführt und die jüngsten harten Fakten zur vorbeugenden Effektivität von Zink, Vitamin C, Echinacea und so weiter zu einer aktuellen Übersicht verdichtet. Doch so belastbar wie erhofft stellt sich leider auch die akribisch zusammengetragene empirische Evidenz derzeit nicht dar. Eine meist sehr überschaubare oder zumindest heterogene Datenlage erlaubt kaum profunde Aussagen. Die besten Resultate konnten noch für physikalische Schutzmassnahmen – also Händewaschen/-desinfektion, Handschuhe, Mundschutz oder soziale Isolation – nachgewiesen werden, welche zudem, wenn überhaupt, nur relativ geringe Kosten verursachen. Zu ihrer besseren Umsetzung regen die Reviewautoren vom Institut für Hausarztmedizin der Uni Bonn entsprechende Praxisaushänge an. Die prophylaktische Einnahme von Zink oder Vitamin C erwies sich begrenzt wirksam zur Infektvorbeugung, ist jedoch aufgrund möglicher Nebenwirkungen insbesondere bei Kindern kritisch zu hinterfragen. Trotz gewisser nachgewiesener positiver Effekte auf das Immunsystem muss die Wirksamkeit von Echinaceapräparaten oder Knoblauch dagegen für definitive Aussagen in weiteren beziehungsweise prospektiven Studien überprüft werden.

Das ist nicht eben viel, um sich dran festzuhalten. Trösten mag da, dass zwei bis drei akute respiratorische Erkrankungen pro Jahr für einen Erwachsenen durchaus normal sind, wie die Bonner Kollegen gleich eingangs festhalten. Sicher jedoch ist nur eines: Auch dieser Winter wird einmal zu Ende gehen. Also bleiben Sie gesund – die nächste Sommergrippe kommt bestimmt ...

Ralf Behrens

Voss S et al.: Prävention von Infekten der oberen Atemwege. Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 217–224.