

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT – PRÄVENTIONSMÖGLICHKEITEN

Von PD Dr. Andreas Schmelzer
Facharzt FMH für Hals-, Nasen- und
Ohrenheilkunde, Hals- und Gesichtschirurgie

Mit dem Beginn der kalten Jahreszeit kommt es zu einer deutlichen Zunahme von Erkältungskrankheiten. In Bezug auf das Hals-, Nasen- und Ohren-Fachgebiet zählen hierzu insbesondere akute Mittelohrentzündungen, akute Nebenhöhlenentzündungen sowie Heiserkeit. Die genannten Krankheitsbilder können mit durchaus unangenehmen Folgen behaftet sein. Häufig kommt es zu Fieber und einer erheblichen Mattigkeit – die Arbeitsfähigkeit wird beeinträchtigt oder verunmöglicht. In manchen Fällen gelten diese Krankheiten als vermeidbar. Im Folgenden sollen einige Hinweise gegeben werden, was jeder Einzelne tun kann, um das Auftreten dieser Erkrankungen unwahrscheinlicher zu machen.

Erkältungskrankheiten vorbeugen – was kann ich tun?

Eine Vielzahl dieser Krankheitsbilder geht auf Virusinfekte zurück. Virenerkrankungen werden dadurch begünstigt, dass die Immunabwehr herabgesetzt ist. Um eine «Erkältung» zu vermeiden, ist es daher besonders in der kalten Jahreszeit ausserordentlich wichtig, den Körper, vor allem den Kopf, vor zeitweisen Unterkühlungen zu schützen. Es ist daher empfehlenswert, bei kalten Aussentemperaturen eine warme Kopfbedeckung zu tragen. Dies gilt vor allem für Kinder. Gelegentlich kann das Tragen eines Schals eine Erkrankung verhindern, insbesondere wenn es schon zu beginnenden Halsschmerzen gekommen ist. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung kann Erkältungskrankheiten verhindern. Durch Vitamin C können Erkältungskrankheiten verhindert werden.

Ersetzt die Gripeschutzimpfung andere Präventivmassnahmen?

Eine Gripeschutzimpfung gilt im Allgemeinen als empfehlenswert, unbestritten ist deren Nutzen bei Risikogruppen wie zum Beispiel Personen mit häufigem Publikumskontakt sowie Patienten, die an Vorerkrankungen leiden, welche die Bereitschaft für Infektionen erhöhen. Gleiches gilt auch für ältere Menschen, bei denen ein schwerer Krankheitsverlauf möglich ist. Eine Gripeschutzimpfung schützt jedoch nicht vor den üblichen Erkältungskrankheiten, weswegen die genannten Empfehlungen mit oder ohne Impfung ihre Gültigkeit haben. Vor allem bei erheblichen Temperaturunterschieden zwischen Innen- und Aussenluft ist darauf zu achten, sich in Innenräumen nicht zu warm zu kleiden, da dadurch der schützende Effekt der warmen Kleidung an der Aussenluft gemindert wird und die Bereitschaft für Erkältungen ebenfalls steigt. Die Empfehlungen dürfen jedoch nicht dazu verleiten, sich grundsätzlich zu warm zu kleiden, da auch Massnahmen, die den Körper abhärten, die Infektbereitschaft senken. Gelegentliche Saunabesuche gehören ebenfalls zu diesen Massnahmen und können den Körper widerstandsfähiger machen, so dass die Infektbereitschaft sinkt.



Zentrum für Ohren-, Nasen- und
Halskrankheiten (ORL)
Hirslanden Klinik Aarau
Schanzweg 7
CH-5000 Aarau
T 062 836 73 20
F 062 836 73 21