

Inhalieren gegen Erkältung

Im Interview: Ralf Huth - Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in Mainz, Leitender Oberarzt der Sektion Pädiatrische Intensivmedizin

Herr Huth, warum häu- fen sich Erkältungser- krankungen zu dieser Jahreszeit?

Früher herrschte die Meinung, dass man durch die Kälte krank wird. Daher auch der Name Erkältung. In mehreren Studien wurde mittlerweile nachgewiesen, dass das Unsinn ist. Der wirkliche Grund ist viel banaler: Es sind Krankheitserreger. Im Herbst und Winter halten wir uns vermehrt in geschlossenen Räumen auf. Das bedeutet auch gleichzeitig engeren Kontakt mit unseren Mitmenschen. Dadurch allein steigt schon das Risiko sich mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zu infizieren. Hinzu kommt, dass sowohl warme Heizungsluft, als auch eine generell geringere Luftfeuchte im Winter die Schleimhäute austrocknen können. Der Körper verliert so einen wichtigen Schutzmechanismus. Viren und Bakterien können nun leichter über die Atemwege in unseren Organismus eindringen.

Sind Kinder besonders anfällig?

Das kann ich ganz klar mit „Ja“ beantworten. Das Immunsystem von kleinen Kindern und Säuglingen ist noch nicht so gut ausgebildet und reagiert viel sensibler auf Erreger. Zusätzlich gehen

Kinder unbedarfter mit beispielsweise Körperkontakt zu Anderen oder Hygienemaßnahmen um, als Erwachsene. Sie müssen erst lernen, beim Niesen die Hand vorzuhalten oder sich regelmäßig die Hände zu waschen. Gerade in Kitas, Kindergärten oder Schulen machen deshalb Erkrankungen oft schnell die Runde.

Wie kann ich mich oder mein Kind davor schützen?

Neben vitaminreicher Ernährung kann man zum Beispiel den Atemapparat durch prophylaktisches Inhalieren mit körpernaher Kochsalzlösung befeuchten und so das Infektionsrisiko minimieren. Des Weiteren wirkt das Salz in der Lösung desinfizierend und durchblutungsfördernd. Aber auch nach einer Ansteckung kann Inhalieren die Symptome lindern und den Heilungsprozess beschleunigen.

Welche Methode eignet sich am besten zur Inhalation?

Am besten eignet sich das Einatmen eines feinen Nebels, dem sogenannten Aerosol, über Mund und Nase zur Behandlung der oberen und unteren Atemwege. Als Grundregel gilt: Aerosolpartikel die kleiner sind als 4 µm haben die beste Lungengängigkeit. Dadurch ist gewährleistet, dass das Inhalat auch bis in die Alveolen, die kleinsten Lungen-



Erkältungen betreffen
oft die ganze Familie

© Ivan Kmit / Fotolia

bläschen, vordringt. Tests haben gezeigt, dass Vernebler mit der modernen Mesh-Technologie die effizientesten Aerosolproduzenten sind. Sie bieten das optimale Spektrum der Partikelgröße und deren Verteilung. Von der klassischen Hausmittelinhalation mit heißem Wasser, Handtuch und Topf rate ich übrigens ab. Diese Methode ist speziell bei Kindern sehr ungeeignet. Hierbei besteht die Gefahr von Verbrühungen und es ist zudem sehr ineffizient.

Sind Mesh-Vernebler für Kinder geeignet?

Definitiv. Man kann sagen, dass diese sogar besonders für Kinder

geeignet sind. Bei der Aerosolzeugung gibt es im Gegensatz zu Dampf keine Hitzeentwicklung. Die Atemwegsbefeuchtung mit Kochsalzlösung ist natürlich und frei von Wirkstoffen mit potentiellen Nebenwirkungen. Diese Geräte können auch problemlos bei Säuglingen im Liegen angewandt werden. Bei Apparaten der neuesten Generation kann sogar auf eine unangenehme Maske verzichtet werden.

Wann lohnt sich die Anschaffung eines Gerätes?

Immer! Hierbei handelt es sich um echte Allrounder für jedes Alter. Nicht nur zur Prävention

oder Behandlung von Erkältungen. Die Inhalation vor und nach dem Sport wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus. Auch der unangenehm trockenen Luft durch Klimaanlage oder bei Flugzeugreisen kann entgegen gewirkt werden. Durch einfachen Austausch der Mundstücke ist der Inhalationsvorgang äußerst hygienisch und so ist das Gerät für die ganze Familie geeignet. Denken Sie einfach an das Prinzip einer elektrischen Zahnbürste mit Wechselköpfen. Der Vernebler arbeitet geräuschlos, ist äußerst kompakt und durch den Akkubetrieb überall einsetzbar.