

Erst heiß, dann kalt – das setzt dem Körper zu

Klimaanlagen erhöhen Infektionsrisiko im Sommer

Spätestens seit Ausbruch der Coronapandemie ist die 15-Minuten-Regel bekannt: Nicht länger als eine Viertelstunde soll man sich mit Kollegen in Innenräumen ohne Frischluftzufuhr Face to Face besprechen, sonst steigt das Risiko, einen Krankheitserreger aufzuschnappen. Das muss aber nicht immer Corona sein, denn jeder von uns trägt Milliarden von Viren, Bakterien und Parasiten mit sich. Wie ist aber nun die Situation in klimatisierten Gebäuden? Experten erklären, warum man sich vor allem in der Sommerzeit bei großen Temperaturunterschieden rasch einen Schnupfen oder Halsweh einfängt.

„Ausschlagend für ein erhöhtes Infektionsrisiko bedingt durch Klimaanlagen ist der starke Wechsel zwischen den Temperaturen“, erklärt Thomas Rasse, Oberarzt an der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. Der Körper wird dabei stark gefordert, da er sich stets an seine Umgebungstemperatur anpassen muss – zum Beispiel von 34°C Außentemperatur auf 19°C im klimatisierten Raum. „In solchen Situationen ist man meist auch nicht optimal gekleidet, dann tut sich der Körper schwer beim Akklimatisieren.“ Solche Umstellungsschwierigkeiten sind für das Immunsystem zusätzliche Belastungen und somit Wegbereiter für virale Infekte. „Das Problem bei Klimaanlagen ist auch die Zirkulation im Raum – dies bedeutet bei mehr Menschen in einem Raum mehr Belastung durch Viren. Die Klimaanlage bewirkt eine verstärkte Verteilung im Raum: Je länger man sich im Raum aufhält, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, sich den Keimen der anderen auszusetzen. Deshalb macht die 15-Minuten-Regelung Sinn, nicht nur hinsichtlich Corona, sondern auch in Bezug auf Influenza oder anderen Viren, welche die Atemwege befallen.“

Schnupfen und Halsweh durch gekühlte Innenräume

Vor allem in der Sommerzeit kann es bedingt durch starke Temperaturschwankungen zu Schnupfen, Rachen- und Kehlkopfentzündungen kommen. „Besonders empfindlich reagieren Menschen mit einer allergischen Rhinitis, da ihr Schleimhäute bereits belastet sind“, so der HNO-Experte. Ob man sich allerdings ansteckt oder nicht, darauf hat auch die eigene Fitness einen Einfluss. Meist dauert die „Verkühlung“ nur wenige Tage und bedarf keiner speziellen Behandlung. „Die Infekte sind in der

Regel selbstregulierend. Helfen können bei Schnupfen entzündungshemmende und schleimhautabschwellende Nasensprays bzw. bei Halsschmerzen Gurgellösungen.“ Auch pflanzliche Präparate, die in der Apotheke oft rezeptfrei erhältlich sind, können unterstützend eingenommen werden. Wichtig ist auch, immer ausreichend Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. „Das unterstützt die Arbeit der Schleimhäute, ansonsten werden die Sekrete im Nasen- und Rachenraum zähflüssig und können erschwert abtransportiert werden. Mit einer guten Flüssigkeitszufuhr lässt sich auch vorbeugend eine Bildung von Rissen in der trockenen Schleimhaut und somit das erleichterte Eindringen von Keimen verhindern.“ Auch Nasensprays mit Meerwasser zur Pflege und Befeuchtung wirken prophylaktisch und therapierend.

Achtung vor Superinfektion

Tritt Fieber auf oder dauert der Infekt mit deutlichen körperlichen Einschränkungen länger als eine Woche, sollte man den Arzt aufsuchen. Nimmt der Schnupfen einen schwereren Verlauf, kann eine bakterielle Superinfektion entstehen, die sich auch zu einer Nebenhöhlenentzündung, der Sinusitis, entwickeln kann. „Die Sinusitis ist meist mit Fieber und einem Druckgefühl in der Nasennebenhöhle verbunden.“ Bei einer Hals- oder Kehlkopfentzündung kann die Stimme belegt sein. „Wenn dieser Zustand für mehrere Wochen andauert, dann stellen Sie sich bitte beim HNO-Facharzt zur Abklärung vor, um ein nicht entzündliches Problem abzuklären.“

Mögliche Coronainfektion ausschließen

Rasse empfiehlt außerdem: „Hinterfragen Sie bei einer Infektproblematik der oberen Atemwege auch die Möglichkeiten einer COVID-19-Infektion und kontaktieren Sie bei Fragen 1450! Seien Sie auch bei kleinen Infektionen der oberen Atemwege wachsam und halten Sie vorsorglich Abstand zu Ihren Mitmenschen, tragen Sie in der Öffentlichkeit einen Mund-Nasen-Schutz und desinfizieren Sie regelmäßig Ihre Hände! Aber keine Panik bei einmal Husten – es muss nicht immer Corona sein.“

Bilder und Statements:

Bild: Rasse_Thomas_Dr_OA_HNO_5957.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Thomas Rasse, Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Ausschlagend für ein erhöhtes Infektionsrisiko bedingt durch Klimaanlagen ist der starke Wechsel zwischen den Temperaturen.“

„Je länger man sich im Raum aufhält, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, sich den Keimen der anderen auszusetzen. Deshalb macht die 15-Minuten-Regelung Sinn, nicht nur hinsichtlich Corona, sondern auch in Bezug auf Influenza oder anderen Viren, welche die Atemwege befallen.“

„Die Infekte sind in der Regel selbstregulierend. Helfen können bei Schnupfen entzündungshemmende und schleimhautabschwellende Nasensprays bzw. bei Halsschmerzen Gurgellösungen.“

„Wichtig ist, immer ausreichend Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Das unterstützt die Arbeit der Schleimhäute, ansonsten werden die Sekrete im Nasen- und Rachenraum zähflüssig und können erschwert abtransportiert werden. Mit einer guten Flüssigkeitszufuhr lässt sich auch vorbeugend eine Bildung von Rissen in der trockenen Schleimhaut und somit das erleichterte Eindringen von Keimen verhindern.“

„Hinterfragen Sie bei einer Infektproblematik der oberen Atemwege auch die Möglichkeiten einer COVID-19-Infektion und kontaktieren Sie bei Fragen 1450!“

Bild: KWG_HNO_Nebenhöhlenspiegelung_DSC5584.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Nimmt ein Schnupfen einen schwereren Verlauf, kann eine bakterielle Superinfektion entstehen, die sich auch zu einer Nebenhöhlenentzündung, der Sinusitis, entwickeln kann.

Bild: KWG_HNO_Untersuchung_Rachen_DSC5559.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Vor allem in der Sommerzeit kann es bedingt durch starke Temperaturschwankungen zu Hals- oder Kehlkopfentzündung kommen. Sollte dann die Stimme für mehrere Wochen belegt sein, ist die Abklärung durch einen Facharzt wichtig.

Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen

Als Schwerpunktkrankenhause bietet das Klinikum das gesamte Spektrum der Diagnostik sowie der konservativen und operativen Therapie der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde an. Zu den Schwerpunkten zählen zusätzlich die HNO-Onkologie, der Themenkreis Schnarchen und Schlafapnoe sowie Hörprobleme bei Kindern und implantierbare Hörlösungen. Unter der Leitung von Implantationsspezialist Primarius Dr. Thomas Keintzel wurden am Klinikum Wels-Grieskirchen seit 2004 über 800 CI-Implantationen durchgeführt. Der Implantationsschwerpunkt am Klinikum ermöglicht es vielen Patienten mit einer Hörstörung, wieder aktiv am Leben in Gesellschaft teilzunehmen. Zum Erfolg des Implantationsprogramms zählen neben dem chirurgischen Know-how ganz wesentlich die Klinikum-Logopädie sowie eine gute Präimplantationsdiagnostik, die schon mit dem Hörscreening bei Neugeborenen beginnt. Nähere Informationen zur Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde am Klinikum Wels-Grieskirchen unter www.klinikum-wegr.at → Medizin und Pflege → Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at