



Bei manchen Kindern führt eine RSV-Infektion ins Krankenhaus. In vielen Fällen sind die Verläufe allerdings eher mild.

Foto: dpa

Von Ricarda Dieckmann

Was bei RSV-Infektionen zu beachten ist

MEDIZIN Woran Eltern einen schweren Verlauf erkennen – Ein Kinderarzt gibt Antworten zum Virus

In den ersten zwei Lebensjahren macht fast jedes Kind eine Infektion mit dem Respiratorischen Synzytial-Virus (kurz: RSV) durch. Was für einige Kinder eine milde Erkältung ist, kann für andere mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus enden.

Welche Alarmzeichen für eine schwere RSV-Infektion sollten Eltern kennen und ernstnehmen? Und: Kann man sein Kind jetzt – in Zeiten überlasteter Kinderkliniken – irgendwie vor einer Ansteckung mit dem Virus bewahren? Ein Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin gibt Antworten.

■ **Was macht eine RSV-Infektion für die Kleinen so tückisch?**

„RSV ist ein Atemwegsvirus, mit dem man sich in jedem Alter infizieren kann“, sagt Sven Armbrust. Er ist Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums in Neubrandenburg. Am meisten gefährdet seien jedoch die ganz kleinen Kinder – zwischen null und sechs Monaten. „Was beim großen Geschwisterkind vielleicht etwas Rotz in den oberen Atemwegen ist, kann bei den ganz

Kleinen Atemnot sein“, sagt Armbrust. Laut dem Kinderarzt greift das Virus das Lungengerüst an, was den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut erschwert. Und: Bei Säuglingen ist die Anatomie der Atemwege ohnehin sehr viel feiner – und damit empfindlicher. Eine RSV-Infektion kann daher zu einer Bronchiolitis führen, einer Entzündung der kleinen Bronchien, oder zu einer Lungenentzündung – Fälle, die oft im Krankenhaus behandelt werden müssen.

■ **Was sind Alarmzeichen?**

Eltern sollten alle Anzeichen ernstnehmen, die auf Atemnot hindeuten – etwa wenn das Kind kurzatmig ist oder besonders schnell atmet.

Manchmal bewegen sich laut Armbrust die Nasenflügel des Kindes beim Atmen besonders deutlich. Oder an den Rippen oder oben am Hals zieht sich mit jedem Atemzug die Haut nach innen. Laut dem Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) ist auch ein giemendes Geräusch beim Ausatmen ein Alarmzeichen. Gieren heißt: Beim Atmen pfeift, knistert oder zischt es.

Bei den ganz Kleinen kommt oft Trinkschwäche dazu. „Die sollte man auf jeden Fall untersuchen lassen“, sagt Sven Armbrust. Manchmal steckt nur eine verstopfte Nase dahinter. Denn die Kleinen sind reine Nasenatmer. Ob es aber der Rotz in der Nase ist oder eine Entzündung der Atemwege infolge einer

RSV-Infektion – das können nur der Arzt oder die Ärztin beurteilen.

Ein weiteres Alarmzeichen sind bläulich verfärbte Lippen. Sie weisen darauf hin, dass bereits ein Sauerstoffmangel im Gewebe vorliegt. „Das alles sind Alarmsignale, die Eltern auf jeden Fall dazu bringen sollten, das Kind beim Arzt vorzustellen“, sagt Armbrust.

Auch dann, wenn die Infektion mit hohem Fieber einhergeht. Denn das spricht oft dafür, dass im Körper noch eine zweite Infektion – mit Bakterien – vorhanden ist. Denn das RSV-Virus ist ein Türöffner für andere Erreger wie etwa Pneumokokken.

■ **Wann sollten Eltern Hilfe holen?** All die genannten Anzeichen sind

Grund genug, rasch eine Einschätzung vom Profi anzustoßen – in der Kinderarztpraxis oder in der Notfallambulanz. „Es gilt die Faustregel: Je kleiner die Kinder sind, desto schneller sollte man jemanden draufschauen lassen“, sagt Armbrust. Heißt: Hat der Aderthalbjährige Schnupfen und niest, ohne Anzeichen für Atemnot, „kann man bis zum nächsten Tag warten mit dem Kinderarztbesuch“. Hat der Säugling aber Atemnot, sollte man mit dem Abklären nicht zu lange warten – und besser zur Notfallambulanz aufbrechen, wenn die Kinderarztpraxis gerade nicht geöffnet ist.

■ **Kann ich verhindern, dass mein Kind in Kontakt mit dem Virus kommt?**

„Das ist ganz schwierig“, sagt Armbrust. „Der Erreger ist da.“ Schließlich zirkuliert das RSV-Virus nicht nur unter den Kleinen. Und: Das Virus kann in der Luft oder auf Oberflächen bleiben und sich auf diesem Wege übertragen. Zum Beispiel, wenn man einen Einkaufswagen berührt, auf den zuvor ein Erwachsener mit RSV-Viren geniest hat. Aber die bekannten Hygieneregeln können das Risiko einer Infektion etwas senken. dpa

Stadtwerke begründen ihre Preiserhöhungen

ENERGIE In der Diskussion darüber, ob die jüngsten Strom- und Gaspreiserhöhungen gerechtfertigt sind, haben die Stadtwerke erneut auf die stark gestiegenen Beschaffungspreise verwiesen. So verständlich der Unmut über stark gestiegene Energiepreise sei – „Ursache für die Preisentwicklung sind exorbitant gestiegene Einkaufspreise für Strom und Gas an den Energiemärkten infolge des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine“, sagte der Hauptgeschäftsführer des Stadtwerkeverbandes VKU, Ingbert Liebing. Pauschale Vorwürfe, Energieversorger nutzten die Einführung der Gas-, Wärme- und Strompreismechanismen für Preiserhöhungen auf Kosten der Steuerzahler, wies der VKU zurück. „Die aktuellen Preisanpassungen sind losgelöst von der Diskussion um die Preisbremsen zu betrachten.“ So lägen die Beschaffungspreise im Terminhandel weiterhin beim etwa fünf- bis siebenfachen des Vorkrisenniveaus. Da die Einkaufspreise für Strom und Gas im Vergleich zum Vorjahr stetig und deutlich gestiegen seien, müssten die Energieanbieter diese Kosten an ihre Kunden schrittweise über höhere Energietarife weitergeben.

Die Preiserhöhungen kämen auch nicht überraschend. Der VKU habe schon seit längerer Zeit darauf hingewiesen, dass die höheren Energiepreise erst mit starker Verzögerung bei den Endkunden ankommen werden.

Der Verband bezeichnete die Regelungen gegen einen Missbrauch der Energiepreisbremsen als „sehr streng“. „Sie gehen über die bisherige kartellrechtliche Kontrolle hinaus.“ dpa

Gasversorgung noch gut

ENERGIE Die Betreiber der Erdgaspeicher gehen weiterhin davon aus, dass Deutschland den Winter ohne Gasknappheit gut überstehen kann, solange keine extrem niedrigen Temperaturen auftreten. Die Wahrscheinlichkeit einer Gasmanagementsituation sei aufgrund verstärkter Verbrauchseinsparungen weiter gesunken, berichtete der Speicherverband Initiative Energien Speichern (Ines) am Freitag in Berlin. Wenn die starken Verbrauchseinsparungen anhielten, „wird Deutschland gut durch den Winter kommen“, sagte Ines-Geschäftsführer Sebastian Bleschke.

Der Einschätzung liegt die Fortschreibung eines Modells zugrunde, das unter anderem die als „normal“ bewerteten Temperaturen des Jahres 2016 annimmt. In einem anderen Szenario mit besonders kalten Temperaturen, wie sie 2010 auftraten, läge der Füllstand der Speicher Ende Februar bei null. dpa

Heizung während des Lüftens ausschalten

WOHNEN Während des Lüftens sollten die Heizkörper ausgeschaltet werden. Denn ein aufgedrehtes Thermostatventil würde versuchen, die eingestellte Raumtemperatur auch gegen die einströmende kalte Luft stabil zu halten. „Damit heizt

man also verstärkt warme Luft direkt aus dem offenen Fenster heraus“, so Arian Freytag von der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Wesentlich sinnvoller sei es, die Heizkörper erst nach dem Lüften wieder aufzudrehen, so dass

sie innerhalb kurzer Zeit wieder auf die gewünschte Wohlfühltemperatur kommen. „Allerdings sollten Räume nicht unter 16 Grad Celsius auskühlen, weil dann das Schimmrisiko deutlich zunimmt“, erläutert Freytag. tmn

Besser mit Abblendlicht

AUTO Speziell an trüben Wintertagen hilft Autofahrern das Abblendlicht. Erstens sieht man besser, zweitens wird man von anderen besser gesehen. Am besten lässt man es beim Fahren den ganzen Tag über an. So, wie es bei einer Behinderung

der Sicht durch Regen, Nebel oder Schneefall ohnehin vorgeschrieben sei, rät die Prüforganisation Dekra.

Auch auf eine etwaige Lichtautomatik verlässt man sich besser nicht. Denn oft reagiere diese recht spät, heißt es. tmn

Selbst aktiv werden gegen Schmerzen

Faszientraining: Der Brackener Sport- und Physiotherapeut Volker Sutor ordnet ein, was es bringt

Serie: Mein Fitness-Tipp
Von unserer Redakteurin
Valerie Blass

BEWEGUNG Seit etwa 15 Jahren ist das Training mit sogenannten Faszienrollen, also Rollen unterschiedlicher Härtegrade, die in der Regel aus Schaumstoff sind, schwer angesagt. Es soll mehr Beweglichkeit bringen und gegen Verspannungen, Muskelkater und sogar Cellulite helfen, so einige Versprechungen aus der Werbung. Doch was ist dran an dem Hype? Das erklärt der Brackener Sport- und Physiotherapeut Volker Sutor.

■ **Was sind Faszien überhaupt?**

Nach dem klinischen Wörterbuch ist eine Faszie eine „wenig dehnbare, aus gekreuzt verlaufenden kollagenen Fasern und elastischen

Netzen aufgebaute Hülle einzelner Organe, Muskeln oder Muskelgruppen (...).“ Seit etwa 20 Jahren wisse man, dass diese Hülle auch Rezeptoren enthält, die Signale an das Gehirn senden, sagt Sutor. Die Faszie sei damit als eine Art „Kommunikationsorgan“ zwischen verschiedenen Strukturen entdeckt worden. Und genauso wie Muskelzellen sich anspannen können, könne auch sie ihre Spannung verändern. Diese Entdeckung habe dazu geführt, dass man Faszien mit allen möglichen Beschwerden in Verbindung gebracht hat, zum Beispiel mit Rückenschmerzen. Aber: „Es gibt eine ganze Reihe von möglichen Einflussfaktoren für Rückenschmerzen, das ist nicht die einzige Erklärung.“

■ **Welche nachgewiesenen Effekte hat Faszientraining?**

In der internationalen For-



Faszienrollen gibt es inzwischen in allen möglichen Härtegraden und mit oder ohne Noppen. Manche Sportler schwören darauf. Fotos: JustLife/stock.adobe.com, Andreas Laufenberg

schung gibt es bislang nur wenige Übersichtsarbeiten oder hochwertige Vergleichsstudien zum Nutzen des Faszienrollens. Klare Belege, wie es sich auf die Gesundheit auswirkt, fehlen damit. Sutor sagt, es gebe Hinweise, dass regelmäßiges Rollen dabei helfen könne, die Beweglichkeit zu verbessern. „Aber

das ist nicht besser als andere Maßnahmen wie zum Beispiel Krafttraining oder klassisches Dehnen“. Das Ausrollen auf der Faszienrolle könne auch dabei helfen, Schmerzen vorübergehend zu reduzieren. Aber auch hier gelte, es wirke nicht nachgewiesen besser als andere Methoden. Auch beim Yoga oder

beim Training an Geräten könnten Schmerzen reduziert werden.

■ **Was empfiehlt der Experte?**

Sutor sagt: „Wer mit Faszientraining weniger Schmerzen hat und sich besser fühlt, soll das ruhig weiter machen.“ Das subjektive Empfinden variiere eben stark. Menschen, die sowieso eher passiv unterwegs sind, rät Sutor dazu, lieber etwas Aktives zu machen, wie etwa Krafttraining, Yoga oder Gymnastik. Grundsätzlich gelte: „Bewegung ist immer die beste Option, Schmerzen zu beeinflussen und aktiv zu bleiben.“ Das bedeutet: Wer seine Muskeln nicht trainiert, kann über das Bindegewebe – oder mit Faszienrollen – allein nicht viel erreichen.

INFO Abschluss der Serie

Nächste Woche blicken wir im letzten Teil auf die Serie zurück, fragen nach Motivations-Tipps und dem Nutzen von Leistungsdiagnostik.

Was für Vollkorn spricht

ERNÄHRUNG Pasta, Brot, Kekse: Bei diesen Produkten entscheidet man sich am besten für die Vollkornvariante, heißt es immer wieder. Aber warum überhaupt?

Die Verbraucherzentrale Bremen erklärt es am Beispiel Weizen. Denn in dem Getreide stecken Nährstoffe wie B-Vitamine und Mineralstoffe. Zum Beispiel Kalium, das bei der Regulierung von Wasserhaushalt und Blutdruck eine Rolle spielt. Für Vollkornmehl wird das gesamte Korn mit seinen Randschichten gemahlen. Das heißt: Es stecken mehr dieser Nährstoffe drin. Und nicht nur das: Vollkornmehl liefert – anders als Weißmehl – auch ordentlich Ballaststoffe. Sie halten länger satt, unterstützen die guten Darmbakterien und sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. tmn