

Atemwegsinfektionen

Nasenspray, Bewegung, Stressreduktion – einfache Massnahmen verkürzen die Erkrankung

Können Nasensprays, körperliche Aktivität und Stressbewältigung die Dauer von Atemwegsinfektionen verkürzen? Mit dieser Frage beschäftigte sich eine grosse randomisierte Studie aus Grossbritannien. Eingeschlossen waren rund 13 800 Erwachsene ≥ 18 Jahren aus 332 Hausarztpraxen, deren Risiko für nachteilige Folgen von Atemwegserkrankungen aufgrund einer Komorbidität oder eines Risikofaktors erhöht war. Dazu zählten etwa ein kompromittiertes Immunsystem, Herz- oder Lungenerkrankungen, ein Diabetes mellitus, ein BMI ≥ 30 kg/m², Alter ≥ 65 Jahre oder mindestens drei Atemwegsinfektionen in einem normalen Jahr vor der COVID-19-Pandemie. Die Teilnehmer erhielten nach dem Zufallsprinzip entweder kurze Ratschläge zum Umgang mit der Erkrankung (n = 3451), ein Spray auf

Gelbasis (n = 3448), ein Kochsalzspray (n = 3450) oder eine kurze verhaltenstherapeutische Intervention zur Förderung von körperlicher Aktivität sowie zur Bewältigung von Stress (n = 3450). Als primärer Endpunkt war die Gesamtzahl der Krankheitstage aufgrund selbstberichteter Atemwegserkrankungen in den vorangegangenen sechs Monaten definiert, zu den wichtigsten sekundären Endpunkten zählten mögliche Schäden, einschliesslich Kopf- oder Gesichtsschmerzen sowie der Antibiotikaverbrauch.

Beide Nasensprays verkürzten die Gesamtdauer der Erkrankung um etwa 20 Prozent und führten im Vergleich zur Standardbehandlung zu 20 bis 30 Prozent weniger Fehltagen am Arbeitsplatz oder bei normalen Aktivitäten. Alle Interventionen reduzierten den Einsatz

von Antibiotika (relative Risikoreduktion $> 25\%$) und die Anzahl der Tage mit schwereren Symptomen. Die Adhärenz sei noch ausbaufähig, konstatierten die Autoren, eine diesbezügliche Verbesserung könnte die Wirkung noch einmal verbessern. Würden diese einfachen, skalierbaren Massnahmen weitere Verbreitung finden, könnten sie eine wichtige Rolle im Umgang mit antimikrobiellen Mitteln und bei der Reduzierung der Auswirkungen von Atemwegsviren spielen, so das Fazit der Autoren. Mü ▲

Quelle: Little P. et al.: Nasal sprays and behavioural interventions compared with usual care for acute respiratory illness in primary care: a randomised, controlled, open-label, parallel-group trial *Lancet Respir Med* 2024; 12: 619–32.