Leitfaden:

ITP und Erkältung

Was ist zu beachten?

Allgemeines Verständnis

Bei einer ITP greift das Immunsystem fälschlicherweise die eigenen Blutplättchen (Thrombozyten) an. Eine Erkältung oder Virusinfektion kann das Immunsystem zusätzlich aktivieren – und dadurch die Thrombozytenzahl vorübergehend senken. Deshalb lohnt sich bei jeder Infektion ein wachsames, aber ruhiges Vorgehen.

Was ist bei einer Erkältung wichtig?

Körper beobachten

- Müdigkeit, Gliederschmerzen, Schnupfen oder Husten sind normal.
- Achtung bei neuen oder vermehrten blauen Flecken, Petechien (rote Punkte auf der Haut), Nasen- oder Zahnfleischbluten.

→ Dann bitte Kontrolle des Blutbilds beim Arzt

💧 Viel trinken

- Wasser, Kräutertee, klare Brühen helfen, Schleimhäute feucht zu halten und den Körper zu entlasten.
- Bei Fieber verliert der Körper mehr Flüssigkeit, mind. 2–2,5 Liter pro Tag.

🛌 Ruhe & Erholung

- Das Immunsystem arbeitet ohnehin „auf Hochtouren“.
- Lieber 2 Tage länger schonen als zu früh wieder aktiv werden.

Medikamente & Hausmittel – worauf achten

🚫 Vorsicht bei Schmerzmitteln

- **Keine Ibuprofen, Aspirin oder andere NSAR**, da sie die Blutplättchenfunktion zusätzlich hemmen können.
- Erlaubt: Paracetamol, Metamizol (Novalgin) (nach Rücksprache mit Arzt) – gilt meist als sicher bei ITP.

🌿 Hausmittel

- Inhalation mit Salz oder Kamille ist unbedenklich.
- Nasendusche mit Meersalzlösung hilft, Schleimhäute zu reinigen.
- Ingwertee, Honig, warme Wickel – gut, aber **keine hochdosierten pflanzlichen Immunbooster** (z. B. Echinacea, Ginseng), da sie das Immunsystem anregen können **→ könnte ITP triggern.**

💊 Antibiotika sind meist nicht hilfreich

- Fast immer sind Erkältungen von Viren verursacht.

Antibiotika sind nur wirksam gegen bakteriellen Infektionen. Sie können Viren, die Erkältung oder Grippe auslösen nicht bekämpfen. Deshalb ist ein Antibiotikum bei einer normalen Erkältung fast nie hilfreich oder notwendig. Das gilt selbst dann, wenn Ihr Schleim sich grünlich oder bräunlich verfärbt – diese Farbe allein ist kein Beweis für eine bakterielle Infektion.

- [ ] Wenn Antibiotika nötig sind: bitte Arzt informieren, dass ITP besteht, da manche Antibiotika (z.B. Penicillin-Derivate) selten Thrombozytopenien verstärken können.

Was Sie tun dürfen:

Beschwerde	Erlaubt / Empfehlenswert	Erklärung
Schmerzen	Paracetamol (z.B. 500-1000 mg), Metamizol	Sicher bei ITP, beeinflusst Blutplättchen nicht.
Fieber	Fieber aktiviert körpereigene Abwehrkräfte und sollte nicht unterdrückt werden	
Verstopfte Nase	Kochsalzspray, Meersalzlösung, Nasendusche, Dexpanthenol-Nasensalbe	Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht, das senkt das Blutungsrisiko.
Husten	Großzügige Flüssigkeitszufuhr fördert die Schleimlösung, auch ohne Hustensaft.	
	Ambroxol, Dextromethorphan (nach Rücksprache)	Schleimlösend oder hustenstillend, keine Blutungswirkung.
Halsschmerzen	Gurgeln mit Salzwasser, Isländisch Moos, Honig (wenn	Sanft und sicher.
Allgemein	Viel trinken, Ruhe, frische Luft, feuchte Raumluft	Unterstützt das Immunsystem.

Was Sie vermeiden sollten:

Medikament / Wirkstoff	Warum gefährlich bei ITP
Aspirin, Thomapyrin, ASS-haltige Mittel	Blockieren Blutplättchen → Blutungsgefahr
Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen	Wirken ebenfalls plättchenhemmend
Heißgetränke mit ASS oder „Grippostad C forte“	Enthalten oft Ibuprofen oder ASS
Pflanzliche Präparate mit Ginkgo, Knoblauch, Ingwer in hoher Dosis	Verdünnen das Blut leicht

Nasenpflege bei ITP

Richtig:

- Mehrmals täglich Kochsalzspray oder Meersalzlösung verwenden.
- Dexpanthenol-Salbe (z. B. Bepanthen) zur Heilung kleiner Risse.
- Feuchte Raumluft (Schale Wasser auf Heizung, Luftbefeuchter).
- Nasendusche 1–2× täglich bei verstopfter Nase.

Mit Vorsicht:

- Abschwellende Nasensprays (Xylometazolin, Otriven) nur kurzzeitig (max. 5–7 Tage) und sparsam.
- Kinderpräparate reichen oft aus.
- Immer danach wieder pflegendes Nasenspray oder -salbe nutzen.

Vermeiden:

- Cortisonhaltige Sprays ohne ärztliche Anweisung.
- Menthol-, Kampfer- oder ätherische Ölsprays.
- Starkes Naseputzen oder Wattestäbchen tief in die Nase.

Fieber bei ITP

Was ist Fieber?

- Fieber (ab 38,5 °C; bei Säuglingen unter 6 Monaten liegt die Grenze bei 38 °C) ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers und muss nicht sofort gesenkt werden. Fieber hilft eine Infektion schneller zu überstehen, in dem es körpereigene Abwehrkräfte aktiviert, was besonders bei bakteriellen Infektionen wichtig ist. Gleichzeitig blockiert es auch die Vermehrung von Viren. Werden fiebersenkende Maßnahmen ergriffen kann sich die Zeit der Infektion verlängern.
- Hohe Temperaturen sind nicht gefährlich, sondern deren zu Grunde liegende Infektion (z.B. Meningitis)
- Bei ITP ist Fieber besonders ernst zu nehmen, weil es auf eine Infektion hinweisen kann, die das Immunsystem zusätzlich belastet, die Thrombozytenzahl kurzzeitig senken kann und Blutungsrisiken erhöhen kann.

Maßnahmen bei Fieber

- Wichtiger als die Höhe des Fiebers ist der Allgemeinzustand! Wenn Sie oder Ihr Kind trotz Fieber ausreichend trinken, ansprechbar sind und das Fieber nicht länger als 2-3 Tage anhält, müssen nicht unbedingt fiebersenkende Maßnahmen ergriffen werden.
- Wenn Kinder mit Erkältung und Fieber sehr unruhig sind und nicht trinken oder schlafen können ist eine einmalige Gabe eines fiebersenkenden Mittels sinnvoll. Aber nicht, weil die Temperatur eine bestimmte Höhe erreicht hat.

Erlaubt / Empfohlen:	**Nicht empfohlen:**
• Paracetamol (nach ärztlicher Dosierung) • Metamizol (falls Paracetamol nicht ausreicht) • Leichte Kleidung, kühle Raumluft (ca. 20 °C) • Viel trinken (Wasser, Tee, Brühe) • Ruhe und Schlaf	• Ibuprofen, ASS, Diclofenac • Alkohol oder „Hausmittel mit Schnaps“ • Heißes Bad oder Sauna • Wadenwickel stellen eine enorme Kreislaufbelastung dar • Eigenständige Cortisonänderung ohne Rücksprache

⚠ Wann zum Arzt?

Sofortige ärztliche Kontrolle, wenn:

- Fieber > 38,5 °C und schlechtem Allgemeinzustand
- Fieber > 38,5 °C ohne Erkältungszeichen (Husten, Schnupfen, Heiserkeit)
- **Fieber > 38,5 °C länger als 2–3 Tage**

☐ **Wichtig - Ausnahme: sollten Sie oder ihr Kind für die ITP gerade immunhemmende Medikamente bekommen, z.B. Kortison, Rituximab, Azathioprin u.a. oder wenn bei Ihnen die Milz entfernt wurde, dann müssen Sie umgehend zum Arzt. An den Wochenenden oder Feiertagen gehen Sie bitte in die nächste Notaufnahme, nicht 2-3 Tage warten)**

- **Neue oder verstärkte Blutungszeichen**
- **Sehr starke Halsschmerzen, Atemnot, Erschöpfung**
- **Sichtbare Petechien** oder **plötzliche Thrombozytenverschlechterung** in der Vergangenheit nach Infekten bekannt ist

---

Tipps & Tricks aus der Praxis

💬 **Erkältungstagebuch führen:** Notiere Symptome, Medikamente, Temperatur, Thrombozytenwerte. So erkennt man Zusammenhänge schnell.

🌡️ **Sanftes Immunsystem stärken (präventiv):**

- Ausreichend Schlaf
- Vitamin D, Zink, Selen (in Rücksprache mit Arzt)
- Bewegung an frischer Luft
- Händehygiene, aber nicht übertreiben – Balance zwischen Schutz und normalem Alltag

👩‍⚕️ **Regelmäßige Kontrolle:**

- Bei häufigen Infekten evtl. Rücksprache mit Hämatologen über Immunstatus oder Impfungen (z. B. Grippe, Pneumokokken, COVID).

Erkältung & Schule/Alltag (für Kinder & Teens)

- Lieber 1 Tag länger zu Hause bleiben, damit sich keine Infekte verschleppen.
- Sportpause, wenn Fieber oder Infekt → Risiko für Blutungen steigt durch körperliche Belastung.
- Sanft wieder einsteigen, wenn Energie und Werte stabil.

Kurz gesagt

Bei ITP ist eine Erkältung meist harmlos, aber der Körper reagiert sensibler.
Beobachte Blutungszeichen, verzichte auf bluthemmende Medikamente und gib deinem Immunsystem Ruhe und Zeit zur Heilung.

ITP
PATIENTEN-
VERTRETUNG
DEUTSCHLAND

Disclaimer
Diese Informationen ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte stets an medizinisches Fachpersonal. Trotz sorgfältiger Erstellung kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität übernommen werden.