

wissen

Rhinosinusitis



© EHStock / iStock / Thinkstock

Erkältungen sind lästig und ziehen ruhelose Nächte und antriebslose Tage nach sich. Ätherische Öle befreien die Nase und lindern den Hustenreiz.

Nachtruhe – Ein Schnupfen ist zwar keine lebensbedrohliche Erkrankung, er beeinträchtigt die Lebensqualität und Leistungsstärke der Betroffenen aber stark. Erwachsene sind im Schnitt zwei- bis fünfmal jährlich von einer Erkältung betroffen, Kinder sogar bis zu zehnmal im Jahr. Die Erkälteten schlafen meist schlecht durch und finden nicht die Ruhe, die sie für ihre Genesung brauchen. „Schlaf ist aber besonders wichtig für das Immunsystem. In der Nacht bereitet sich der Körper auf die Arbeit am Tage vor. Damit die Nachtruhe nicht durch unterschiedliche Erkältungsbeschwerden wie Husten und eine durch die verstopfte Nase bedingte Dyspnoe gestört wird, ist es sinnvoll, solche Symptome durch die passende Medikation gezielt zu lindern und dadurch die Weckreize zu reduzieren. In der Folge wird der Schlaf wieder ruhiger und erholsamer“, so Professor Dr. Ingo

Fietze, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums in Berlin.

Forscher der amerikanischen Pennsylvania State University zeigten anhand einer vergleichenden Studie auf, dass die Erkältungssalbe Wick VapoRub das Schlafverhalten erkälteter Kinder nachweislich verbessert. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wurden 138 Kinder im Alter von zwei bis elf Jahren vor dem Zubettgehen entweder mit der Salbe, einem Placebo oder gar nicht behandelt. Die Traditionssalbe bewirkte, dass die Kinder deutlich besser schliefen. Das bestätigten auch die Eltern.

In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass Wick VapoRub verstopfte Nasen in einer Minute befreit und Hustenreiz innerhalb von 15 Minuten gelindert wird. Dabei entfaltet die Salbe ihre Wirkung bis zu acht Stunden und kann für die Anwendung sowohl am Tag als auch in der Nacht empfohlen werden. Nachts verbessert es das Schlafverhalten von erkälteten Kindern und deren Eltern. Dabei interagieren die Wirkstoffe Menthol, Eukalyptus und Campher mit den thermosensitiven TRP-Rezeptoren. Laut Professor Dr. Manfred Schubert-Zsilavecz, Vizepräsident der Goethe-Universität und wissenschaftlicher Leiter des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker, beeinflusst das die Erkältungssymptome positiv: „Ätherische Öle werden schon seit Jahrhunderten zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Inzwischen gibt es valide Studien und neue Erkenntnisse. So weiß man, dass es zahlreiche Rezeptoren für die einzelnen Bestandteile der chemisch sehr inhomogenen Gruppe der ätherischen Öle gibt. Im konkreten Fall wird der Abfluss des Nasensekrets verbessert und somit die Nasenatmung gefördert. In Zusammenspiel mit Eukalyptus trägt Menthol außerdem zur Entspannung der glatten Muskulatur in den Atemwegen bei. Campher desensibilisiert TRPV1-Rezeptoren und mildert Reizhusten.“ ■

QUELLE

Eccles R, Jawad M, Ramsey DL, Hull JD.: Efficacy of a topical aromatic rub (Vicks VapoRub®) – speed of action of subjective nasal cooling and relief from nasal congestion. Open Journal of Respiratory Disease. 2015