



**Nicht
durcheinander
werfen**



Erkältung und Grippe - das sind zwei völlig verschiedene Erkrankungen. Warum das vielen Kunden nicht klar ist, welches die wichtigsten **Unterscheidungsmerkmale** sind und was Sie erkrankten Kunden raten können? Hier sind die wichtigsten Fakten.

Ich habe die Grippe“ – diesen Satz hört das Apothekenteam in diesen Wochen sicher häufig. Doch leiden die meisten Menschen mit verschnupfter Nase, Halsweh und Husten glücklicherweise nicht wirklich unter der gefürchteten echten Grippe, sondern schlichtweg unter einer Erkältung. Warum die beiden Virusinfektionen – die sich nicht nur in Hinblick auf die Erreger voneinander unterscheiden – so oft durcheinander gebracht werden, liegt zum Teil am Namenswarr: Die Erkältung wird in der medizinischen Fachsprache grippaler Infekt genannt. Sprechen Arzt,

Intensität und ihrer Folgen für betroffene Patienten ganz erheblich.

Grippe: Schlagartig schwer krank Wer von der echten Grippe, medizinisch Influenza genannt, geplagt wird, ist auf einen Schlag so krank und schwach, dass er sich vermutlich sofort ins Bett begeben und dort, abgesehen von einem obligatorischen Arztbesuch, auch die kommenden Tage bleiben wird. Typisch für die Grippe sind eine kurze Inkubationszeit von meist nur ein bis zwei Tagen und ein plötzlicher, sehr heftiger Krankheitsbeginn – quasi ohne Vorwarnung setzen die Beschwer-

den setzt den ganzen Körper schachtmatt. Die starken Beschwerden lassen meist innerhalb von sieben Tage wieder nach. Bei vielen Patienten dauert es aber wochenlang, bis sie sich wieder vollständig erholt haben.

Erkältung: Symptome eher unspektakulär Im Gegensatz zur Grippe beginnt ein grippaler Infekt klassischerweise langsam und eher unspektakulär – die Symptome entwickeln sich meist über Tage, während derer sich der Gesundheitszustand allmählich verschlechtert, und lösen einander ab. Los geht die Infektion oft mit Beschwerden wie Kribbeln in der Nase, Niesattacken und Halsschmerzen. Dann fängt die Nase zu laufen an oder schwillt zu, was die Nasenatmung deutlich beeinträchtigt und von Betroffenen als besonders unangenehm erlebt wird. Zu Beginn der Erkältung tritt häufig ein trockener Reizhusten auf, der nach einigen Tagen von einem produktiven Husten mit Schleimbildung und Auswurf abgelöst wird. Mitunter geht ein grippaler Infekt auch mit leichtem Fieber, Mattigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen einher. Innerhalb von etwa einer Woche ist das Schlimmste in der Regel überstanden, lediglich der recht hartnäckige Erkältungshusten hält sich oft noch länger. Nicht selten dauert es drei Wochen, bis er wieder vollständig abgeklungen ist.

WER SOLLTE SICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut rät folgenden Personengruppen zur jährlichen Gripeschutzimpfung:

- + Menschen über 60 Jahren,
- + Schwangeren ab dem zweiten Trimenon, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab ersten Trimenon,
- + Personen mit Grunderkrankungen wie z. B. chronischen Krankheiten der Atmungsorgane, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und HIV,
- + Personen mit erhöhter Gefährdung wie z. B. medizinischem Personal in Kranken- und Pflegeeinrichtungen und Personen mit umfangreichem Publikumsverkehr,
- + Menschen mit erhöhter Gefährdung durch direkten Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln.

Apotheker oder medizinisches Personal von einem grippalen Infekt, schlussfolgert manch ein Patient irrtümlicherweise, er habe sich die Grippe eingefangen. Auch die Symptome beider Erkrankungen weisen Parallelen auf, wodurch es leicht zu Verwechslungen kommen kann: Schließlich gehen sowohl Erkältung als auch Grippe mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Husten, Schnupfen und Abgeschlagenheit einher. Allerdings unterscheiden sich die Beschwerden bezüglich ihrer

den ein. Betroffene leiden unter Fieber zwischen 38 und 40 Grad Celsius, mitunter klettert die Körpertemperatur sogar noch höher. Hinzu kommen Schüttelfrost, Muskel- und Gelenkschmerzen im ganzen Körper, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl. Trockener Husten ohne Schleimbildung sowie Schnupfen – entweder läuft die Nase oder sie ist verstopft – gehören ebenfalls zur Symptomatik. Die Auflistung zeigt: Eine Grippe betrifft nicht nur die Atemwege, son-

Erkältungserreger: Über 200 Virentypen Auslöser einer Erkältung sind Viren – mehr als 200 Virentypen kommen als Übeltäter infrage. Dabei handelt es sich überwiegend um Rhinoviren, aber auch um Erreger wie Corona- und Adenoviren. Die Vielzahl der potenziellen Verursacher erklärt, warum der Mensch meist mehrmals im Jahr von einem grippalen Infekt geplagt wird. Übertragen werden Erkältungsviren per Tröpfchen- oder Schmierinfektion – also entweder direkt beim Sprechen, Husten und Niesen von Mensch zu Mensch oder über kontaminierte Gegenstände. Egal ob auf Türklinken, Haltegriffen in Bussen oder ►



Dr. med. Alexander Blau
Schlafmediziner, Berlin

„Mit einer Diagnostik und Behandlung bei akuter Insomnie sollte nicht gezögert werden, da ansonsten eine Chronifizierung der Beschwerden droht. Doxylamin bietet sich im Therapiekonzept als bewährte Medikation an, da es schnell wirkt und gut verträglich ist!“



Gut bewertet – gut verträglich!

Ärztegestützte Anwendungsbeobachtung – Hoggar® Night liefert laut der befragten Teilnehmer herausragende Therapieergebnisse bei bereits therapierten Schlafpatienten*

Immer mehr Menschen leiden unter akuten Schlafstörungen: etwa 20 Millionen Deutsche** geben an, nicht mehr richtig schlafen zu können.

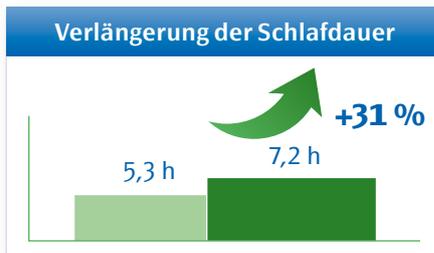
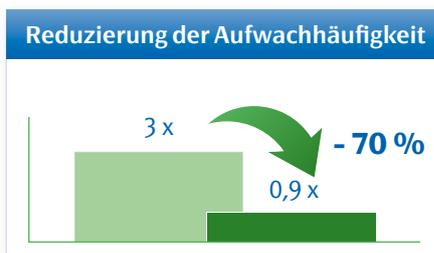
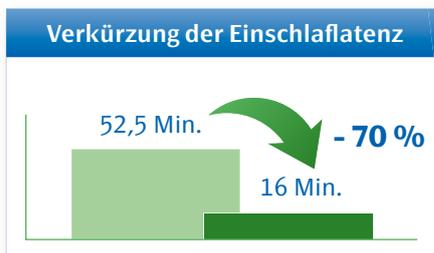
Akute Schlafstörungen sollten immer so schnell wie möglich behandelt werden. Dafür bietet sich der in Hoggar® Night enthaltene Wirkstoff Doxylamin an. In einer neuen Anwendungsbeobachtung konnte eine Einschlafzeit von durchschnittlich 16 Minuten gezeigt werden.

Die Hoggar® Night Anwendungsbeobachtung

- Beobachtung zu Therapieverlauf, Zufriedenheit und Verträglichkeit unter Routinebedingungen in der ärztlichen Praxis
- 55 teilnehmende Ärzte, 293 Patienten
- Bewertungskriterien: individuelle Patienten-Einschätzungen, Arztgespräche vor und nach der Hoggar® Night Anwendung, Schlaftagebücher der Patienten

Weitere Informationen finden Sie unter hoggar.de

DIE ERGEBNISSE AUF EINEN BLICK



- Fast 70% der Ärzte und Patienten beurteilten die Schlafqualität als besser oder sogar viel besser
- 85,8% der befragten Anwender bewerteten die Verträglichkeit von Hoggar® Night mit gut bis sehr gut
- 77% der befragten Anwender würden Hoggar® Night wieder nehmen

Für 64% der Patienten verbesserte sich aus allen diesen Gründen durch Hoggar® Night die Lebensqualität!

Vorher	Nachher
Dokumentation bereits therapierter Patienten mit Schlafstörungen	Ärztegestützte Anwenderangaben unter Hoggar® Night

* Anwendungsbeobachtung der STADA GmbH im Zeitraum September 2015 bis November 2016. ** Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005.

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zus.: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. **Sonst. Bestandt.:** Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H₂O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO₂, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörung. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Restharnbild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquilizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-beschränk.:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophag. Reflux, Pat. m. neurol. erkennb. Hirnschäden i. d. Großhirnrinde u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, ält. Pat., Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwäg! **Stillz.:** Stillen unterbrechen. **Hinw.:** Ber. über EKG-Veränd., insb. Repolarisationsstör. b. Antihistam.-Ther. **NW:** Blutbildveränd.: Leuko-, Thrombopenie, hämolyt. od. aplastische Anämie, Agranulozyt.; Pat. m. Phäochromozytom: Katecholamin-Freisetz. mögl.; Depress., zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgef., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm.; veget. Begleitwirk. u. Akkommodationsstör., Mundtrockenh., Gef. d. verstopf. Nase, Erhöhd. d. Augeninnendruck, Obstip. u. Miktionsstör.; Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverl. od. -zunahme, epigastr. Schm., Tinnitus, Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekomp. e. besteh. Herzinsuff. u. EKG-Veränd., Hypotonie, Hypertonie, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekretelindick., Bronchialobstr. u. Bronchospasm., lebensbedr. paralyt. Ileus, Leberfunktionsstör. (cholestat. Ikterus), allerg. Hautrkt. u. Photosensib., Muskelschw., Müdigk., Mattigk., verläng. Reaktionszeit, Stör. d. Körpertemperaturreg.; „paradoxe“ Rkt. w. Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrth., Halluzin., Zittern; Nach längerfrist. tägl. Anw. u. plötzl. Absetzen: verstärktes Auftr. v. Schlafstör.; NW b. ält. Pat. großer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Beeinträchtigt. des Reaktionsvermögens mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

► Handläufen von Rolltreppen – überall können die hartnäckigen Erreger eine Zeitlang überleben und vom nächsten Passanten mit der Hand abgestreift werden. Wer nun mit der virenbelasteten Hand ins eigene Gesicht fasst – und sei es nur, um sich an der Nase zu kratzen oder eine Haarsträhne aus der Stirn zu streichen – ermöglicht es den Viren, über die Schleimhäute von Nase und Mund in den Körper zu gelangen. Erkältungsviren sind das ganze Jahr über aktiv, Erkältungen mitten im Sommer sind keine Seltenheit. Diese oft von Coxsackieviren hervorgerufenen Infekte werden auch als „Som-

Trotz der Tatsache, dass Erkältungsviren keine Sommerpause einlegen, ist das Winterhalbjahr die Hochsaison der grippalen Infekte. Ein Grund: Kalte Winterluft und trockene Heizungsluft trocknen die Schleimhäute aus, sodass die Erreger leichter in den Körper gelangen und sich hier ausbreiten können.

Grippeerreger: Tückische Influenzaviren Auch die Grippe wird von Viren ausgelöst, und zwar von Influenzaviren. Die Ansteckung erfolgt ebenfalls durch Tröpfchen- und Schmierinfektion. Die Grippe welle rollt hierzulande alljährlich in

sie im Winter herrscht, anfälliger für eine Infektion ist und das Immunsystem im Winter weniger schlagkräftig ist als in den wärmeren Jahreszeiten. Ein weiterer Faktor könnte sein, dass man sich im Winter längere Zeit zusammen mit andern Menschen in weniger belüfteten Räumen aufhält. Die Grippe welle beginnt in Europa häufig in den südwestlichen Ländern wie Spanien und Portugal und setzt sich dann über Mittel- nach Osteuropa fort.

Impfschutz: Nur bei Grippe möglich Einen Schutz vor der gefürchteten Infektion, die vor allem bei älteren, chronisch kranken und immungeschwächten Menschen oft schwer verläuft und Komplikationen wie Lungenentzündungen zur Folge haben kann, bietet eine Impfung. Sie muss alljährlich wiederholt werden, im Idealfall im Herbst – also bevor die Grippesaison losgeht. Der Grund: Nach der Impfung dauert es ungefähr zwei Wochen, bis der Körper ausreichend Antikörper produziert hat. Wichtig zu wissen: Kein Grippeimpfstoff bietet einen 100-prozentigen Schutz. Denn obwohl die Zusammensetzung des Impfstoffs jährlich aktualisiert und an die Influenzaerreger angepasst wird, ist es möglich, dass in der folgenden Saison hauptsächlich auftretende Grippeviren nicht optimal mit den im Impfstoff enthaltenen Virusstämmen übereinstimmen. Beobachtet wurde bei guter Übereinstimmung der zirkulierenden Influenzaviren mit dem Impfstoff bei jungen Erwachsenen eine Schutzwirkung von bis zu 80 Prozent. Ältere Menschen haben oft eine eingeschränkte Immunantwort, sodass die Impfung bei Senioren weniger zuverlässig wirkt. „Dennoch können auch ältere Menschen ihr persönliches Risiko, an Grippe zu erkranken, durch die Impfung in etwa halbieren“, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Für die Grippeimpfung spricht auch die Beobachtung, dass eine Infektion bei geimpften Personen meist deutlich milder verläuft als bei ungeimpften. Während man sich ►

ANSTECKUNG VERHINDERN!

Nur keine Infektion mit Erkältungs- oder gar Influenzaviren riskieren, heißt die Devise im Winter. Wer diese Tipps beherzigt, kann sich und andere vor Ansteckung schützen:

- ✦ Hände regelmäßig gründlich mit Seife unter fließendem Wasser waschen und danach sorgfältig mit einem sauberen Handtuch abtrocknen.
- ✦ Hände vom Gesicht fern halten – denn Viren tummeln sich bevorzugt an den Händen. Wer die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase mit den Händen berührt, läuft deshalb Gefahr, sich zu infizieren.
- ✦ Vor allem während einer Grippe welle besser aufs Händeschütteln verzichten.
- ✦ Grundsätzlich Abstand zu niesenden und hustenden Mitmenschen halten.
- ✦ Wer selbst erkrankt ist, sollte anderen nicht die Hand geben und auf Umarmungen verzichten.
- ✦ Benutzte Papiertaschentücher nie herumliegen lassen, sondern gleich in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- ✦ Nase und Mund beim Husten und Niesen bedecken – aber bitte nicht mit der Hand, sondern besser in die Armbeuge husten und niesen.

mergrippe“ bezeichnet – was ebenfalls zur Verwirrung beiträgt und manch einen Betroffenen glauben lässt, er habe sich mit der echten Grippe angesteckt. Doch auch hier kann Entwarnung gegeben werden: Mit der gefürchteten Influenza hat die Sommergrippe nichts zu tun.

den Wintermonaten heran, Schwerpunkte bilden meist die ersten Monate des Jahres. Ein Grund dafür: Die Grippeerreger sind bei niedrigen Temperaturen und trockener Luft stabiler. Außerdem wird vermutet, dass die Schleimhaut der oberen Atemwege bei trockener Luft, wie

Antiemetika

Erhöhte Arzneimittelsicherheit für Kinder unter drei Jahren

Dimenhydrinat und Diphenhydramin, zentral wirksame H1-Antihistaminika, werden seit Jahrzehnten zur Prophylaxe und Therapie von Übelkeit und Erbrechen eingesetzt – auch bei Säuglingen und Kindern unter drei Jahren. Für diese Altersgruppe sind dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bisher 39 Fälle unerwünschter Arzneimittelwirkungen (UAW) gemeldet worden, davon fünf mit tödlichem Verlauf. Die Kinder waren 29 Tage bis drei Jahre alt. Hauptgründe waren Überdosierung und/oder ein unkritischer Einsatz der Antiemetika.



Das BfArM hat vor dem Hintergrund der tragischen Zwischenfälle im August 2017 ein Stufenplanverfahren eingeleitet. Dieses betrifft orale und rektale Darreichungsformen von Dimenhydrinat und Diphenhydramin, die für Säuglinge und Kinder bis drei Jahren zugelassen sind. Die betreffenden pharmazeutischen Unternehmen sind derzeit aufgefordert, die Gebrauchs- und Fachinformationen dieser Antiemetika noch stärker als bisher zu präzisieren – hinsichtlich Dosierungsempfehlungen, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen. Ziel dieser Maßnahme ist es, die Sicherheit der Selbstmedikation bei kleinen Kindern zu erhöhen. Dies gilt auch für Vomex® mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat.

Überdosierung unbedingt vermeiden

Die maximale Dimenhydrinat-Tagesdosis liegt für Kinder unter drei Jahren bei 5 mg/kg Körpergewicht in einem Zeitraum von 24 Stunden. Hauptgrund ist die mit einer Überdosierung verbundene Lebensgefahr, insbesondere durch Krampfanfälle. Zudem beinhaltet die bei Kindern bis drei Jahren gemeldete UAW-Gesamtzahl einen überproportional hohen Anteil an Überdosierungen und zentralnervösen

Symptomen (am häufigsten Krampfanfälle, Benommenheit, Pulsbeschleunigung).

Nicht bei Fieber und banaler Gastroenteritis

Die Neigung von Kleinkindern zu Fieberkrämpfen kann durch krampfauslösende Wirkstoffe verstärkt werden. Daher sollte Dimenhydrinat Patienten unter drei Jahren nicht bei Fieber verabreicht werden. Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen sind hingegen der Grund, weshalb in dieser Altersgruppe bei banaler Gastroenteritis möglichst auf Dimenhydrinat zu verzichten ist. Basis hierfür sind die gemeldeten schweren Nebenwirkungen und deren Relation zum therapeutischen Nutzen in dieser Indikation. Kinetosen gelten bei Kindern unter vier Jahren ohnehin als eher selten.

Tipps für die Beratung

Eltern sollten sorgfältig befragt werden nach dem Alter und Gewicht des Kindes, ebenso nach dem beabsichtigten Einsatzgebiet des Antiemetikums. Zudem sind Eltern auf die Risiken bei Fieber oder einer Überdosierung hinzuweisen. Sinnvoll ist es, die zutreffende Tageshöchstdosis in der Gebrauchsinformation oder auf der Faltschachtel handschriftlich zu ver-

merken. Und nicht zuletzt: Bei Erbrechen ist besonders bei Säuglingen und Kleinkindern auf einen Ausgleich der Flüssigkeits- und Elektrolytverluste zu achten. Unabhängig davon, ob ein Antiemetikum indiziert ist oder nicht.

Kinder < 3 Jahren: Vomex® auf einen Blick:

- Indikation „Zur Prophylaxe und symptomatischen Therapie von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese, insbesondere von Kinetosen.“
- Für Säuglinge und Kleinkinder (Sirup ab 6 kg und Kinder-Suppositorien 40 mg ab 8 kg Körpergewicht) zugelassen
- Wirkstoff Dimenhydrinat (Salz aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin)
- Wirkdauer etwa 3 – 6 h
- Wirkeintritt nach oraler Applikation nach etwa 15 – 30 min, bei rektaler Applikation nach etwa 30 – 45 min
- **Überdosierung vermeiden, Tagesmaximaldosis 5 mg/kg Körpergewicht im Zeitraum von 24 h**
- **Strenge Indikationsstellung, insbesondere bei Fieber und/oder banaler Gastroenteritis**

Vomex A® Dragees, Sirup, Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte Wirkstoff: Dimenhydrinat. Zusammensetzung: Dragees: 1 Dragee enthält: 50 mg Dimenhydrinat. Sirup: 10 ml Sirup enthalten: 33 mg Dimenhydrinat. Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte: 1 Zäpfchen enthält: 40 mg / 70 mg Dimenhydrinat. *Sonstige Bestandteile:* Dragees: Calciumcarbonat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Glucose-Sirup, arabisches Gummi, Lactose-Monohydrat, Macrogol (6000), Magnesiumstearat, mikrokristalline Cellulose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin, Saccharose, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid, weißer Ton, Montanglycolwachs. Sirup: Kirscharoma, Propylenglycol, Glycerol 99 %, Saccharose, gereinigtes Wasser. Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte: Hartfett. *Anwendungsgebiete:* Zur Prophylaxe und symptomatischen Therapie von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese, insbesondere von Kinetosen. Hinweis: Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung von Zystostatika-induzierter Übelkeit und Erbrechen nicht geeignet. *Gegenanzeigen:* Absolut: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Antihistaminika oder einen anderen Bestandteil des Arzneimittels. akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Dragees: Überempfindlichkeit gegenüber Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin. 70 mg Suppositorien: nicht bei Kindern unter 14 kg Körpergewicht. *Relativ:* eingeschränkte Leberfunktion, Herzrhythmusstörungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenes langes QT-Syndrom oder anderen klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbesondere koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), gleichzeitige Anwendung von Arzneimitteln, die ebenfalls das QT-Intervall verlängern (z.B. Antiarrhythmika Klasse IA oder III, Antibiotika, Malaria-Mittel, Antihistaminika, Neuroleptika) oder zu einer Hypokaliämie führen, chronische Atembeschwerden und Asthma, Pylorusstenose. *Warnhinweise:* Dragees/ Sirup: nicht bei hereditärer Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharose-Isomaltose-Mangel. Dragees: nicht bei hereditärer Galactose-Intoleranz, Lactase-Mangel. *Nebenwirkungen:* Sehr häufig: Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl und Muskelschwäche. Häufig: als anticholinerg Begleiterscheinungen Mundtrockenheit, Tachykardie, Gefühl einer verstopften Nase, Sehstörungen, Erhöhung des Augeninnendruckes, Miktionsstörungen. Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Schmerzen im Bereich des Magens, Erbrechen, Obstipation oder Diarrhoe) und Stimmungsschwankungen. Bei Kindern die Möglichkeit des Auftretens paradoxer Reaktionen wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzuständen oder Zittern. Allergische Hautreaktion, Lichtempfindlichkeit der Haut und Leberfunktionsstörungen (cholestatischer Ikterus). In Ausnahmefällen Blutzellschäden. Vorübergehende Schlafstörungen nach plötzlichem Beenden längerer Therapien. Schrittweises Ausschleichen wird empfohlen. Entwicklung einer Medikamentenabhängigkeit nicht auszuschließen. *Status:* apothekenpflichtig. *Stand Fachinformation:* Dragees: April 2017, Sirup, Suppositorien: November 2017. Klinge Pharma GmbH, Bergfeldstraße 9, 83607 Holzkirchen



► gegen die Grippe impfen lassen kann, gibt es keine Impfung gegen grippale Infekte. Das liegt an der Vielzahl der möglichen Erreger. Einen gewissen Schutz vor beiden Infektionen bietet allerdings eine gute Hygiene, insbesondere häufiges, gründliches Händewaschen.

Antibiotika: Nicht sinnvoll Eine Gemeinsamkeit beider Erkrankungen: Da sowohl Grippe als auch Erkältung von Viren hervorgerufen werden, ist der Einsatz von Antibiotika sinnlos. Denn bekanntlich können diese Medikamente lediglich gegen Bakterien etwas ausrichten, während sie gegen Viren machtlos sind. Auf diesen Zusammenhang können Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch gar nicht oft genug hinweisen, denn viele Menschen sind nach wie vor davon überzeugt, Erkältungs- und Grippebeschwerden ließen sich

den Atemwegen angesiedelt, ist der Einsatz von Antibiotika gerechtfertigt oder sogar dringend erforderlich. Im Rahmen einer Erkältung können diese Symptome auf eine bakterielle Entzündung hinweisen:

- über mehrere Tage anhaltender grünlich verfärbter Nasenschleim oder Auswurf,
- anhaltend starke Halsschmerzen und eitrige Gaumenmandeln,
- hartnäckig verstopfte Nase und starke Kopfschmerzen im Bereich der Stirnhöhle,
- Fieber, Brustschmerzen und Probleme beim Luftholen.

Von selbst versteht sich, dass alle diese, teilweise schweren Krankheits-symptome Anlass für einen Arztbesuch sein sollten.

Für die Grippe typische Beschwerden wie hohes Fieber und ausgeprägtes Krankheitsgefühl gehören ebenfalls in ärztliche Hände. Doch auch für die Influenza gilt: Solange keine Komplikationen auftreten, die auf eine bakterielle Zweitinfektion hinweisen, sind Antibiotika sinnlos. Eventuell wird der Arzt seinen Patienten jedoch Virustatika mit dem Wirkstoff Oseltamivir verordnen. Dabei handelt es sich um einen Neuraminidasehemmer, der die Krankheitsdauer verkürzen und vor Komplikationen schützen soll. „Oseltamivir-Tabletten müssen innerhalb von 48 Stunden nach Erkrankungsbeginn eingenommen werden“, erläutert das IQWiG. Bestehen die Symptome länger, habe der Wirkstoff auf den Verlauf der Grippe keinen Einfluss mehr.

Erkältung: Behandlung in Eigenregie Während eine Influenza eine sehr schwerwiegende Erkrankung ist, die jährlich Todesopfer fordert, handelt es sich bei einem grippalen Infekt um eine vergleichsweise harmlose Virusinfektion, die nicht unbedingt einen Arztbesuch erfordert. Menschen, die weder einer besonderen Risikogruppe angehören und deshalb von der Selbstmedikation ausgeschlossen sind, noch unter ungewöhnlich starken Erkältungsbeschwerden leiden, entscheiden sich

häufig, die lästigen Symptome in Eigenregie zu behandeln – mit Hausmitteln und geeigneten rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke. Und das bedeutet auch: Die Apotheke ist bei Husten und Schnupfen oft die erste und einzige Anlaufstelle für Betroffene, weshalb eine kompetente und umfassende Beratung durch das Apothekenteam von größter Bedeutung ist.

Um Erkältungsbeschwerden zu lindern und den Genesungsprozess zu unterstützen, steht eine unglaubliche Vielfalt an Präparaten für die Selbstmedikation zur Verfügung – pflanzliche und chemisch-synthetische, homöopathische und anthroposophische, daneben Arzneimittel, die speziell gegen ein Symptom gerichtet sind und Kombinationspräparate, die gegen verschiedene erkältungstypische Beschwerden gleichzeitig mobil machen. Um erkältete Kunden mit individuell geeigneter und bestmöglicher Medizin zu versorgen, müssen Sie also nachfragen – sich beispielsweise erkundigen, ob die Medikamente für einen Erwachsenen oder ein Kind benötigt werden, ob bestimmte Vorerkrankungen vorliegen und welche Beschwerden vorherrschen. Auch die persönlichen Vorlieben des Kunden spielen bei der Selbstmedikation eine entscheidende Rolle. So möchten viele Kunden den vergleichsweise harmlosen Symptomen am liebsten mit „sanften“ natürlichen Präparaten zu Leibe rücken, während andere stark wirksame Medikamente bevorzugen, die es ihnen ermöglichen, ihren Alltag trotz Erkältung mehr oder weniger uneingeschränkt zu meistern.

Beschwerden: Zuverlässig lindern Gegen erkältungsbedingte Halsschmerzen, die oft in den ersten Tagen der Infektion auftreten, gibt es Rachensprays und Lutschtabletten mit unterschiedlichen Wirkstoffen, die lokalanästhetisch, analgetisch, antiphlogistisch und/oder antiseptisch wirken. Lutschtabletten haben den Vorteil, dass sie den Speichelfluss anregen, was die Rachenschleimhaut ►



© narozhni / stock.adobe.com

Neben Nasenspray & Co. hilft bei einer Erkältung auch ein wenig Ruhe und eine heiße Tasse Tee.

am besten mit Antibiotika bekämpfen. Ein gewaltiger Irrtum! „Studien bestätigen, dass Antibiotika die Dauer einer einfachen Erkältung nicht verkürzen“, bestätigt auch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Richtig ist jedoch: Haben sich zusätzlich zur Virusinfektion Bakterien in

Liebe geht durch die Hände

Entdecke das Handcremewunder für streichelzarte glatte Haut. Genieße es, wenn sich die Trockenheit in Glätte umwandelt, wenn Risse verschwinden und die Hände im Handumdrehen wieder schön sind. Erlebe den herrlich frischen Duft und das einzigartige Gefühl von Zufriedenheit. Liebe Deine Hände. Jetzt.



- Paraben-frei
- PEG-frei
- Ohne Mineralöl

► wohltuend befeuchtet und das Schlucken erleichtert. Natürliche Helfer für den rauen, entzündeten Rachen sind Lutschtabletten und Halsbonbons mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Salbei, Isländisch Moos, Kamille, Malve oder mit Mineralsalzen. Lokaltherapeutika gegen Halsschmerzen sollten Erkältungsgeplagte langsam im Mund zergehen lassen, um eine möglichst lange Einwirkzeit zu erreichen. Klassischerweise bessern sich erkältungsbedingte Halsschmerzen bereits nach etwa zwei Tagen wieder und sind nach drei bis fünf Tagen vergessen. Schnupfen wird von Betroffenen vor allem dann als sehr störend empfunden

wenn die Nasenschleimhaut bei Schnupfen zu befeuchten, kommen isotonische salzhaltige Nasensprays oder auch Nasenspülungen infrage. Hypertone Nasensprays haben durch den osmotischen Effekt eine leicht abschwellende Wirkung.

Bei der Abgabe von Hustenpräparaten für die Selbstmedikation ist es wichtig nachzufragen, unter welcher Art von Erkältungshusten der Kunde leidet. Hier gilt: Der „nutzlose“ trockene Reizhusten ohne Schleimbildung darf mit Antitussiva wie Pentoxyverin und Dextromethorphan unterdrückt werden, während produktiver Husten ein

det man die Kombination auch als Empfehlung in den Rhinosinusi-tis-Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie. Die Kombination aus Eukalyptus-, Süß-orangen-, Myrten- und Zitronenöl, auch bekannt als ELOM-080, hat als einziges Produkt eine Zulassung sowohl für die Behandlung der oberen als auch der unteren Atemwege. Erkältungsbedingte Kopf- und Glieder-schmerzen sowie Fieber können falls erforderlich mit Analgetika wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen gesenkt werden. Diese Wirkstoffe sind – oft zusammen mit einem systemisch wirkenden Alpha-Sympathomimetikum wie Pseudoephedrin oder Phenylephrin zum Abschwellen der Nasenschleimhaut – auch in speziellen Kombinationspräparaten zur Linderung mehrerer Erkältungsbeschwerden mit nur einem Arzneimittel enthalten. Wichtig ist es im Beratungsgespräch, solche Kombinationsmittel auszuwählen, die zum individuellen Beschwerdebild des Patienten passen. Erkältungs- und Hustentees in Arzneiqualität sowie Erkältungsbalsame zum Einreiben und Inhalieren können die Erkältungstherapie sinnvoll ergänzen.

ERKÄLTUNG: ZAHLEN UND FAKTEN

- + 2 bis 4 Erkältungen bekommt der durchschnittliche Erwachsene pro Jahr. Kinder leiden wesentlich häufiger unter grippalen Infekten.
- + Über 200 Virentypen kommen als Auslöser einer Erkältung infrage.
- + 7 bis 9 Tage dauert eine Erkältung im Schnitt.
- + 80 Prozent der Erkälteten werden von Schnupfen geplagt, der das häufigste Erkältungssymptom ist.
- + Ein 75-Jähriger hat rund 4 Jahre seines Lebens hustend und schniefend verbracht.

den, wenn die Nasenschleimhaut infolge einer verstärkten Durchblutung anschwillt und die Nase verstopft. Um die Nasenatmung wieder zu ermöglichen, leisten abschwellende Nasensprays gute Dienste. Sie sind für die kurzzeitige Anwendung gedacht. Als Faustregel gilt: Präparate mit lokal wirkenden Alpha-Sympathomimetika wie Xylometazolin, Oxymetazolin und Tramazolin dürfen maximal drei Mal täglich und nicht länger als maximal sieben Tage hintereinander angewendet werden. Einige abschwellende Nasensprays verfügen zusätzlich über pflegende, befeuchtende und wohltuende In-

haltsstoffe wie Dexpanthenol, Meerwasser oder ätherische Öle. Um die Nasenschleimhaut bei Schnupfen zu befeuchten, kommen isotonische salzhaltige Nasensprays oder auch Nasenspülungen infrage. Hypertone Nasensprays haben durch den osmotischen Effekt eine leicht abschwellende Wirkung.

Fall für schleimlösende Medikamente mit Wirkstoffen wie Ambroxol oder Acetylcystein ist. Zu den pflanzlichen Hustenlösern zählen zum Beispiel Extrakte aus Efeublättern und Thymiankraut, während Schleimstoffdrogen wie Eibischwurzel und Spitzwegerichblätter bei trockenem Reizhusten indiziert sind. Eine gute Empfehlung bei stärkerer Sekretbildung sind pflanzliche Schleimlöser mit Wirkstoffen wie Cineol, Eukalyptus- und Myrtenöl oder eine Kombination aus Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut. In hoher Dosierung fin-

Ausbruch: Vorbeugen Seit dieser Erkältungssaison ist es auch möglich, die Eintrittspforten Hals- und Nasenschleimhaut vor dem Eindringen der Erkältungsviren zu schützen. Zwei neue, prophylaktisch einzusetzende Halssprays arbeiten mit Filmbildnern, die sich schützend über die Halsschleimhaut legen, ein neues Nasenspray baut auf ein Makromolekül aus Rotalgen, das die Viren abfangen soll, ehe sie in die Schleimhautzellen gelangen. Auch eine Stärkung des Immunsystems hat schon vielen Menschen geholfen. Pflanzliche, homöopathische oder anthroposophische Mittel können den Körper so unterstützen, dass der Infekt nicht voll ausbricht oder zumindest milder verläuft. ■

Andrea Neuen, Freie Journalistin