



Es ist noch nicht vorbei

Der Frühling naht, doch **Erkältungsviren** lauern noch an den Haltegriffen der überfüllten Straßenbahnen oder am Einkaufswagen im Supermarkt. Obwohl die Infekte lästig sind, haben sie auch ihr Gutes, denn sie stärken die Abwehrkräfte.

Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, ist in der Regel harmlos und verschwindet von alleine wieder. Zu den Beschwerden gehören Halsschmerzen, eine laufende Nase sowie Husten. Betroffene fühlen sich bei starken Ausprägungen schlapp und krank. Und das Krankheitsgefühl kann sehr stark sein.

Dicker Hals Halsschmerzen sind meist die Vorboten einer Erkältung: Zunächst leiden

(t), sind Ihre Kunden zusätzlich heiser.

Erste Hilfe für die Stimme

Zur Linderung stehen in der Apotheke Rachensprays, Gurgellösungen, Tropfen oder Lutschtabletten mit abdeckenden, antientzündlichen und schmerzstillenden Substanzen zur Verfügung. Lutschtabletten mit Hyaluronsäure, Carbo-mer und Xanthan bilden mit dem Speichel einen Sekretfilm, der sich über die gereizte Schleimhaut legt und rasch den

eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten gelutscht werden. Das Fusafungin-haltige Spray ist seit Ende Mai 2016 nicht mehr auf dem Markt.

Gegen Halsschmerzen hilft auch die systemische Anwendung von Paracetamol oder Ibuprofen, die Wirkstoffe verfügen über schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Auch einige homöopathische Mittel lindern Halsschmerzen, verschiedene Hals- und Rachentees unterstützen die Behandlung.

haut Schnupfen (Rhinitis). Die Nasenschleimhaut schwillt an, sodass sich das unangenehme Symptom einer verstopften Nase bemerkbar macht und die Atmung behindert. Die Folge ist eine übermäßige Bildung von Nasensekret, welches zunächst von wässriger (Fließschnupfen), im weiteren Verlauf von zähflüssiger Konsistenz (Stockschnupfen) ist. Die Lebensqualität sowie der Schlaf Erkälteter sind aufgrund der eingeschränkten Atmung stark beeinträchtigt, zusätzlich mindert die verstopfte Nase das Geruchs- und Geschmacksempfinden. Ein Erkältungsschnupfen erreicht nach etwa zwei bis drei Tagen seinen Höhepunkt und klingt nach ungefähr einer Woche wieder ab. Sind auch die Nebenhöhlen betroffen, spricht man von einer Rhinosinusitis. Kunden klagen dann über Kopfschmerzen und einen Druck im Bereich der Augen sowie der Stirn. Die Symptome entwickeln sich, weil die Verbindungsgänge zwischen Nasenhaupt- und Nasennebenhöhlen durch die Schwellung verschlossen sind, woraus ein Sekretstau resultiert. In diesem Fall ist eine bakterielle Sekundärinfektion nicht unwahrscheinlich.

Vorsicht Gewöhnung! Kunden wünschen sich in erster Linie, wieder frei durchatmen zu können und den unangenehmen Druck loszuwerden. Mit lokal wirksamen alpha-Sympathomimetika wie Xylometazolin, Oxymetazolin oder Tramazolin lässt sich die verstopfte Nase befreien. Durch die vasokonstriktorische Wirkung schwellen die Gefäße der Nasenschleimhaut ab, sodass Betroffene wieder Luft bekommen. PTA und Apotheker sollten Personen mit Schnupfen

ACHTUNG ANSTECKUNGSGEFAHR

Insbesondere in der kalten Jahreszeit ist die Ansteckungsgefahr hoch: Erkältungserreger werden durch Husten oder Niesen in der Luft verteilt und wandern dann in die Atemwege gesunder Personen. Um das Ansteckungsrisiko zu senken, sollten Erkältete in die Armbeuge husten oder niesen, damit die Viren möglichst wenige Gelegenheiten haben, sich in der Umwelt auszubreiten. Gesunde halten sich am besten von Betroffenen fern und vermeiden den Aufenthalt in überfüllten Wartezimmern. Eine regelmäßige Handhygiene in Form von Händewaschen und Desinfizieren vermindert ebenfalls die Übertragung von Keimen. Darüber hinaus ist es in der Erkältungszeit ratsam, häufig die Räume zu lüften.

Betroffene unter einem Brennen und Kratzen im Hals, bevor die anfänglich kaum wahrnehmbaren Beschwerden in Schmerzen übergehen. Typisch ist auch ein Trockenheitsgefühl, außerdem fällt Kunden mit Halsschmerzen das Schlucken extrem schwer. Die Pharyngitis äußert sich durch einen geröteten Rachenraum sowie durch geschwollene Schleimhäute, gleichzeitig können auch die Mandeln (Tonsillitis) entzündet sein. Geht die Entzündung auf den Kehlkopf beziehungsweise die Stimmbänder über (Laryngi-

Schmerz nimmt. Auch pflanzliche Präparate mit Isländisch Moos bilden einen Schutzfilm. Darüber hinaus hilft es, Salzpastillen zu lutschen, da sie den Speichelfluss anregen. Häufig eingesetzt werden auch die Wirkstoffe Benzalkoniumchlorid, Chlorhexidin, Tyrothricin, Cetylpyridiniumchlorid, Flurbiprofen oder Hexetidin. Sie werden häufig in Kombination mit lokalanästhetisch wirksamen Arzneistoffen wie Lidocain, Benzocain oder Ambroxol verabreicht. Lokaltherapeutika sollten am besten nach dem Essen oder mindestens

Die Grenzen der Selbstmedikation sind erreicht, wenn Kunden unter starken Schluckbeschwerden, hohem Fieber und geröteten, geschwollenen Mandeln mit Belägen leiden. Auch wenn Ohrenscherzen auftreten oder die Lymphknoten geschwollen sind, raten PTA und Apotheker am besten zu einem Arztbesuch.

Vom Halsschmerz zum Schnupfen Niesen und Kitzeln in der Nase – die meisten Erkälteten bekommen im weiteren Verlauf aufgrund der Entzündung der Nasenschleim-

darüber aufklären, dass die Nasensprays nicht länger als fünf bis sieben Tage und zwar höchstens dreimal täglich angewendet werden dürfen, da sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt. Allerdings sollte man nicht Angst vor einer möglichen Gewöhnung darauf verzichten, wenn man keine Luft durch die Nase bekommt. Bestimmungsgemäß eingesetzt sind sie unproblematisch, aber sehr wirksam.

Heilendes Salz Auch Salzsprays oder -tropfen lindern den Schnupfen, indem sie das Sekret verflüssigen und dessen Abfluss erleichtern. In einigen Präparaten befinden sich zusätzlich Substanzen wie Aloe vera, ätherische Öle, Dexpanthenol, Hyaluronsäure oder

der wasserbindende Wirkstoff Ectoin. Isotone Lösungen dürfen über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden, während die Anwendung von hypertonen Lösungen zeitlich zu begrenzen ist. Sie wirken leicht abschwellend und trocknen die Schleimhaut bei einer Daueranwendung aus. Eine weitere therapeutische Option besteht darin, Nasenspülungen mit isotonischen Salzlösungen durchzuführen.

Bei Schnupfen helfen auch Inhalationen, Erkältungsbäder oder Einreibungen mit einem Erkältungsbalsam. Entsprechende Produkte verfügen über ätherische Öle wie etwa Pfefferminzöl, Kiefernadelöl, Campher, Cineol oder Menthol. Die Substanzen wirken schleimlösend, antientzündlich

sowie durchblutungsfördernd. Wer mit Schnupfen beispielsweise den Arbeitstag überstehen möchte, kann auf Komplexmittel zurückgreifen. Sie setzen sich aus einem Schmerzmittel (Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol) sowie einem systemischen Sympathomimetikum (Pseudoephedrin oder Phenylephrin) zusammen. Einige Präparate verfügen zusätzlich über Antihistaminika, Hustenstiller, Schleimlöser, Coffein und Ascorbinsäure. Zu bedenken ist, dass die Erkältungssymptome unterdrückt werden und man sich trotzdem so gut wie möglich schonen sollte.

Hilfe durch Phytopharmaka Bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasenne-

benhöhlen lindern Phytopharmaka effektiv die Beschwerden. Bei der Indikation hat sich eine Kombination aus Eisenkraut, Holunderblüten, Gartensauerampferkraut, Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten besonders bewährt. Pflanzliche Sekretolytika lösen den festsitzenden Schleim in den Nebenhöhlen und verbessern das Druckgefühl im Bereich von Augen und Stirn. Präparate zur oralen Medikation enthalten außerdem Eukalyptusöl (mit Cineol) oder die Kombinationen aus ätherischen Ölen (Myrtenöl, Zitronenöl, Süßorangenöl und Eukalyptusöl). Diese Kombination ist sowohl bei Nebenhöhlenentzündungen und Schnupfen als auch bei akuter Bronchitis und Husten zugelassen. Jeder Kunde mit ►

Anzeige

3-FACH STARK FÜR IHREN UMSATZ

DIE DIASPORAL® BESTSELLER IN TV & PRINT



Diasporal® 300 mg

Körperfreundliches
EXPRESS-Magnesium



Diasporal® 400 EXTRA direkt

Direkt-Magnesium
der EXTRA-KLASSE



Diasporal® DEPOT

Hochdosiertes
2-Phasen-Magnesium plus
Vitamin B-Komplex

JETZT INFORMIEREN UND BESTELLEN

info@diasporal.de • Info-Hotline 089-99 65 53-137 • Fax 089-99 65 53-888 • Protina Pharmazeutische GmbH • 85737 Ismaning

* Signifikanter Anstieg von Serum-Magnesiumkonzentration nach 30 Minuten und renaler Magnesiumkonzentration nach 2–4 Stunden (Werner et al. Trace Elements and Electrolytes 2019)

Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Zusammensetzung: 1 Beutel Granulat (5,073 g) enthält Magnesiumcitrat 1856,6 mg. Magnesiumgehalt: 300 mg. Sonstige Bestandteile: Sucrose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, Orangenaroma. Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, bradykarde Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharase Isomaltase-Mangel, Überempfindlichkeit. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung, Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und länger andauernder Anwendung. Enthält Sucrose und Natrium. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

► Schnupfen oder weiteren Erkältungsbeschwerden sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Sturm in den Atemwegen

Husten gehört ebenfalls zum Symptomtrio einer Erkältung. Betroffene empfinden ihn als lästig, quälend und manchmal sogar schmerzhaft, außerdem stört er die Nachtruhe der erkälteten Personen und ihrer Mitbewohner. Grundsätzlich

prallt dabei mit einer hohen Geschwindigkeit gegen die zunächst geschlossene Stimmritze. Diese öffnet sich, sodass Fremdkörper und Verunreinigungen ausgestoßen werden. Dabei erreicht die ausgeschiedene Luft Geschwindigkeiten von bis zu mehreren Hundert Stundenkilometern, man kann sich demnach vorstellen, dass virushaltige Tröpfchen beim Abhusten einige Meter weit fliegen.

oder sitzt das Sekret fest, ist der Husten besonders quälend.

Reinigungssystem der Atemwege

Die mukoziliäre Clearance (mukus = Schleim, cilia = Flimmerhaar, clearance = Beseitigung) stellt ein körpereigenes System zur Säuberung der Bronchien dar. Die Atemwege sind mit dem respiratorischen Epithel, einer speziellen Zellschicht mit Flimmerhärchen, ausgekleidet. Die viskose

durch ihre Bewegung in Richtung Rachen lenken. Das Sekret kann schließlich abgehustet oder verschluckt und durch die Magensäure zerstört werden. Die Voraussetzung dafür, dass das System funktioniert, ist die richtige Zusammensetzung des Schleims, bestehend aus einem zähen Anteil und einer flüssigeren Komponente.

Der Husten verändert sich

Man unterscheidet zwischen der Phase des trockenen sowie des produktiven Hustens. Bei einer Erkältung schwellen die Schleimhäute an und verursachen Atembeschwerden. Sind die unteren Atemwege aufgrund des Virenbefalls entzündet, spricht man von einer akuten Bronchitis. Es kommt zu einer Reizung der Hustenrezeptoren, folglich aktiviert das zuständige Zentrum im Gehirn den trockenen Reizhusten. Nach wenigen Tagen entsteht daraus ein produktiver Husten, wobei die sorgfältige Arbeit der Flimmerhärchen durch den festsitzenden Schleim beeinträchtigt ist und die mukoziliäre Clearance versagt. Die Bronchialschleimhaut weist Schwellungen und Rötungen auf, die Atemwege verstopfen und Kunden quälen sich mit einem schmerzhaften Husten. Einige Tage später lockert sich der Schleim und wird dünnflüssiger, sodass Erkältete das Sekret leichter abhusten können. Meist ist das Stadium des produktiven Hustens nach etwa einer Woche überstanden, danach entwickelt sich jedoch erneut ein trockener Reizhusten, der bis zu acht Wochen bestehen bleiben kann.

Individuelle Medikation

Ziele der Therapie sind die Verflüssigung des festsitzenden Schleims, die Erleichterung



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

Gar nicht so unangenehm wie man zuerst denkt: Mit einer Nasendusche wird Schleim ausgespült und die trockene Schleimhaut befeuchtet.

handelt es sich beim Husten um einen sinnvollen Reinigungsmechanismus, der dazu dient, den Schleim mitsamt seinen Erkältungserregern aus den Atemwegen hinauszufördern. Der Ausatemstoß

Häufig treten die Symptome zu bestimmten Tageszeiten verstärkt auf oder verschlimmern sich bei gewissen situativen Bedingungen wie beispielsweise bei körperlicher Belastung. Sind die Bronchien entzündet

Schicht des Sekrets hält Fremdstoffe und Mikroorganismen fest, die über die Luft in den Körper gelangen, während die Zilien in darunterliegenden dünnflüssigen Schicht den viskosen Schleim samt Partikeln

Entfernt Schmutz und Erreger zuverlässig aus Wunden

rung der Atmung sowie eine Verminderung der Hustenattacken. Während bei den chemisch-synthetischen Wirkstoffen Schleimlöser oder Hustenstiller zur Verfügung stehen, vereinen viele pflanzliche Produkte alle diese Wirkungen. Da der Husten beide Phasen durchläuft und der Kunde nicht immer erkennen kann, ob der Husten eher trocken oder verschleimt ist, empfiehlt die neue Leitlinie bei akuter Bronchitis explizit auch Phytopharmaka, beispielsweise einen Extrakt aus Efeu oder die Kombination Efeu und Thymian.

Tipps für die Beratung PTA und Apotheker sollten zunächst herausfinden, wer erkrankt ist, wie alt der Patient ist und ob bei Frauen im gebärfähigen Alter möglicherweise eine Schwangerschaft besteht. Wichtige Informationen sind auch, wie lange die Symptome bereits vorliegen, in welchen Situationen sie sich äußern. Darüber hinaus sind Begleitsymptome wie Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen oder andere bestehende Erkrankungen zu beachten.

Differenzierung von Hustenpräparaten Expektoranzien eignen sich, um das Abhusten von zähflüssigem Sekret zu unterstützen. Sekretolytika hingegen aktivieren die Produktion von wässrigem Schleim, Sekretomotorika erhöhen die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen und fördern den Abtransport des Schleims, während Mukolytika das Sekret verflüssigen. Zu den chemischen Expektoranzien zählen die Wirkstoffe Bromhexin, Ambroxol, N-Acetylcystein (ACC) sowie Guaifenesin. Die Substanzen unterstützen das Abhusten des Sekrets, indem sie das Sekret-

volumen erhöhen und die Viskosität des Schleims herabsetzen. Ambroxol und Bromhexin haben zusätzlich den Vorteil, dass sie die Zilienbewegung anregen. PTA und Apotheker sollten Kunden, die ein Rezept über Penicilline oder Cephalosporine mitbringen und gleichzeitig die Anwendung von ACC wünschen, darüber aufklären, dass zwischen den Einnahmen ein zeitlicher Abstand von mindestens zwei Stunden liegen muss. Ambroxol kann mit Antibiotika zusammen genommen werden. Es kann sogar die Konzentration bestimmter Antibiotika in den Atemwegen erhöhen.

Natürlich behandeln Das Apothekensortiment bietet verschiedene Phytopharmaka zur Behandlung des Hustens. Extrakte aus Efeublättern, Thymiankraut, Süßholzwurzel, Primelwurzel oder Spitzweigerichkraut existieren als Mono- oder Kombinationspräparate. Efeuextrakte enthalten das Saponin alpha-Hederin: Die Substanz steigert die Herstellung von Surfactant in den Alveolen, verflüssigt zähes Sekret, erweitert die Bronchialmuskulatur und erleichtert das Abhusten. Auch Hustenmittel mit ätherischen Ölen verbessern die Beschwerden effektiv. Die Zubereitungen gibt es in Form von Tropfen, Säften (auch alkoholfrei), Suppositorien, Brausetabletten oder Tabletten beziehungsweise Kapseln, je nach Dosierung eignen sie sich für Säuglinge, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Einige Wirkstoffe können inhaliert werden oder befinden sich in einem Balsam, den man auf die Brust aufträgt. Weisen Sie junge Eltern darauf hin, dass ätherische Öle bei Säuglingen und Kleinkindern kontraindiziert sind, da sie ▶

NEU!



MediGel® WUNDREINIGUNGSSPRAY

- Studie bestätigt antimikrobielle Wirksamkeit.*
- Reduziert das Infektionsrisiko.
- Schmerzfrei: Ohne Alkohol, ohne Brennen.
- Sehr gut verträglich.



Und für die effektive Wundheilung:

MediGel®
SCHNELLE WUNDHEILUNG



* Assadian O et al.: Use of wet-to-moist cleansing with different irrigation solutions to reduce bacterial bioburden in chronic wounds. J Wound Care 27(Sup10):10-16 (2018)

► zu lebensgefährlichen Verkrampfungen des Kehlkopfs führen.

Hustenstiller Häufig liegen Erkältete in der Nacht wach und quälen sich mit einem unangenehmen, trockenen Reizhusten. In diesem Fall besteht das Therapieziel darin, den Husten zu stoppen, um auf diese Weise für Linderung zu sorgen. Antitussiva reduzieren

jedoch nicht der Verordnungspflicht unterliegt.

Grenzen der Selbstmedikation In vielen Fällen ist die Linderung der Symptome im Rahmen der Selbstmedikation möglich. Bei einem länger anhaltenden Husten ist es jedoch erforderlich, einen Arzt zu konsultieren. Auch wenn sich die Beschwerden nach der Einnahme von Hustenmedika-

Sie Kunden mit Schnupfen, die Nase nicht zu stark zu putzen, denn durch den Vorgang gelangen die Keime und ein Teil des Sekrets in die Nasennebenhöhle und Stirnhöhle.

Alternativ gegen Erkältungen Bei den ersten Erkältungsanzeichen hat sich seit Jahrzehnten ein Tri-Komplex einer homöopathischen Kombination aus Aconitum D5, Atro-

soll bei frühzeitiger Einnahme eine Erkältung verkürzen oder ihr sogar vorbeugen. Verschiedene Befunde sprechen dafür, dass die sogenannten Echinacea-Alkamide für die immunmodulatorischen und entzündungshemmenden Eigenschaften verantwortlich sind. Ein hochdosierter Immun-Aktivkomplex aus den Arzneipflanzen Thuja, Baptisia und Echinacea mobilisiert die Abwehrkräfte und soll auch über antivirale Eigenschaften verfügen. Das Phytopharmakon verkürzt möglicherweise die Erkältungsdauer. Das Präparat eignet sich bereits für Kinder ab einem Lebensalter von vier Jahren.

Immunsystem stärken Saunagänge stärken die Immunabwehr und wirken sich in stressigen Zeiten entspannend aus – bei einem akuten grippalen Infekt sind Saunabesuche jedoch kontraindiziert. Die Selbstheilungskräfte des Körpers lassen sich auch durch Fußbäder aktivieren: Raten Sie Ihren Kunden, die Füße zunächst über einen Zeitraum von acht bis zwölf Minuten in etwa 39 Grad heißem Wasser zu baden und sie im Anschluss für einige Sekunden in kaltes Wasser zu tauchen. Zu den allgemeinen präventiven Maßnahmen zählen ausreichend Bewegung und Schlaf sowie eine gesunde Ernährung. In der Erkältungszeit sollten Kunden viel trinken (am besten Tees), um die Schleimhäute vor einer Austrocknung zu bewahren. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

ERKÄLTUNG VERSUS INFLUENZA

Oft verwechseln Kunden einen grippalen Infekt mit der echten Grippe und befürchten Schlimmstes. PTA und Apotheker sollten Betroffene darüber aufklären, dass es klare Unterscheidungsmerkmale gibt: Eine echte Grippe beginnt plötzlich, geht mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie mit starker Abgeschlagenheit einher. Hingegen bahnt sich die Erkältung über zwei bis drei Tage an, wobei sich die Symptome nach und nach verstärken bevor sie nach etwa einer Woche wieder nachlassen. Die Erkältung sowie die Grippe werden durch Viren ausgelöst, allerdings durch unterschiedliche Arten: Rhino- und Coronaviren sind für einen grippalen Infekt verantwortlich, während die Grippe durch Influenza-Viren hervorgerufen wird. Die Impfung gegen Influenza bietet also keinen Schutz vor Erkältungen.

die Anzahl der Hustenanfälle. Allerdings unterdrücken sie den Husten nicht vollständig, sodass vorhandenes Sekret bei Bedarf abgehustet werden kann. Wirkstoffe wie Dextromethorphan oder Pentoxifyverin gehören zu den Antitussiva und sind ohne Rezept erhältlich. Der Arzt verordnet im Bedarfsfall zentral wirksame Opioide wie Codein, Dihydrocodon oder Noscapin. Sie belegen die Opioidrezeptoren im Hustenzentrum und setzen die Reizschwelle hoch. PTA und Apotheker sollten wissen, dass Dextromethorphan auch ein zentral wirksames Antitussivum ist, welches

menten nicht verbessern oder sogar verschlimmern, ist ein Arztbesuch notwendig. Das Gleiche gilt bei hohem Fieber, blutigem Auswurf, Schmerzen oder Atemnot.

Hinweise für den Kunden Die letzte Anwendung eines Schleimlöser sollte spätestens gegen 16 Uhr erfolgen, damit der nächtliche Schlaf nicht durch das Abhusten gestört wird. Kunden, die trotz Medikation nach zehn Tagen keine Verbesserung verspüren, leiden unter Umständen unter einer bakteriellen Infektion - in diesen Fällen verordnet der Arzt ein Antibiotikum. Raten

pinum sulfuricum D5 sowie Mercurius cyanatus D8 bewährt, durch den der Organismus Impulse zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte erhält. Das Präparat ist in Form von Tropfen und Globuli erhältlich. Auch Schüßler Salz Nummer 3 (Ferrum phosphoricum) kann helfen, die Erkältung abzuwehren. Ebenso die Kombination aus den sieben Heilpflanzen Kamille, Eibisch, Schachtelhalm, Schafgarbe, Walnuss, Löwenzahn und Eiche. Echinacea-Präparate gehören zu den beliebtesten pflanzlichen Arzneimitteln zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen. Echinacea (Sonnenhut)