


Alles dicht!



In
der nasskalten
Jahreszeit fängt man
sich schnell eine Erkältung an,
die mit **Niesen** einhergeht. Auch
wenn dies eigentlich harmlos
ist – oft sind die Symptome so
unangenehm, dass man sich
extrem krank fühlt.

Eine laufende, verstopfte Nase, tränende Augen und heftiges Niesen sind untrügliche Anzeichen eines herkömmlichen Schnupfens. Medizinisch korrekt spricht man von einer akuten Rhinitis. Dabei handelt es sich um eine Virusinfektion, hervorgerufen hauptsächlich durch Rhinoviren. Diese Erreger fühlen sich bei kühlerer Witterung besonders wohl, vermehren sich hingegen bei Temperaturen über 33 °C nur noch langsam. Daher sind Rhinoviren gerade in der kalten Jahreszeit aktiv, denn dann besiedeln sie die kühlen Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum und lösen dort lokal begrenzte Infektionen aus.

Schwere Zeiten für die Abwehr

Gerade im Herbst und Winter ist die Infektionsbarriere der Nasenschleimhaut heruntergesetzt. Gehen wir in die Kälte hinaus, ziehen sich die Blutgefäße in der Nase zusammen, die Temperatur der Schleimhaut sinkt, sodass sie perfekte Brutbedingungen für die Rhinoviren bietet. Darüber hinaus verbringen wir viel Zeit in stark beheizten Räumen. Diese trocknen die Schleimhaut aus, was ihre Schutzfunktion ebenfalls einschränkt. Der ständige Temperaturwechsel zwischen drinnen und draußen bedeutet Anpassungsstress für die empfindliche Schleimhaut, was ihre Abwehrfunktion generell schwächt.

Viele Viren auf engem Raum

Die meisten Menschen denken, dass das größte Risiko für einen Schnupfen dann besteht, wenn man durch eine andere Person angieniert wurde. Durch die Luft auf die Nasenschleimhaut übertragene Erreger sind jedoch nur für einen eher kleinen Teil der Fälle verantwortlich. Sehr viel häufiger sind Schmierinfektionen die Ursache, denn die Rhinoviren gelangen in den meisten Fällen von Gegenständen wie Türklinken, Telefone oder direkt über kontaminierte Hände ins Gesicht und von dort auf die Nasenschleim-

ALLES SAUBER?

Rhinoviren reagieren empfindlich auf Säuren und Desinfektionsmittel. Da die Viren meist durch Schmierinfektion weitergegeben werden, ist eine optimale Hygiene die beste Vorbeugung. Als erstes sollten sich Ihre Kunden angewöhnen, in die Armbeuge zu niesen und nicht in die Hand oder in ein Taschentuch. Überhaupt sollten die Hände so wenig wie möglich mit dem Infektionsherd, der Nase, in Verbindung kommen. Nach jedem Naseputzen ist daher Händewaschen angesagt. Dabei neben den Handflächen auch die Finger einzeln waschen und den Daumen nicht vergessen! Gegenstände, die von mehreren Menschen benutzt werden, sollten regelmäßig desinfiziert werden.

haut. Sind sie dort erst einmal angekommen, dauert es meist nicht mehr lange, bis sich die ersten unangenehmen Symptome bemerkbar machen. Schon einen Tag nach der Infektion kann die Nasenschleimhaut dicker werden und Sekret absondern – eine erste Reaktion des Körpers, um die Viren abzuwehren. Spätestens nach drei Tagen ist es dann jedoch so weit, dass die Augen tränen, die Nase läuft und verstopft ist und man ständig niesen muss. Die Schleimhaut schwillt unter Umständen so stark an, dass ein Atmen durch die Nase unmöglich wird. Dadurch beginnt man, mit offenem Mund Luft zu holen, was wiederum den Rachenbereich austrocknet und somit auch dort die Besiedelung mit Krankheitserregern fördert. Besonders zu Beginn geht der Schnupfen mit heftigem Niesreiz einher. Er wird ausgelöst, um die sich ständig weiter vermehrenden Erreger schnellstmöglich aus dem Nasenraum zu be-

fördern. Zu den Symptomen gesellen sich häufig noch Kopfschmerzen; zudem hört man aufgrund der verstopften Nase auch schlechter. Die Nasenschleimhaut ist durch Riechzellen mit dem Gehirn verbunden, dadurch riecht und schmeckt man bei Schnupfen kaum noch etwas.

Eine Infektion dauert etwa sieben Tage

Dabei geht eine akute Rhinitis, also ein einfacher Schnupfen, nach einer Woche meist von selbst vorbei. So lange dauert es etwa, bis das Immunsystem die Viren erfolgreich bekämpft hat. Wer es sich leisten kann, sollte daher bei den ersten Symptomen konsequent Bettruhe einhalten. Das hat mehrere Vorteile: Zum einen begibt man sich nicht in Gesellschaft und verhindert so die Ansteckung weiterer Personen. Zum anderen kann der Körper alle Energien in die Selbstheilungskräfte stecken. Zur Unterstützung sollte man sehr viel Flüssigkeit zu sich nehmen und unbedingt regelmäßig die Bettwäsche wechseln. Mehrmals täglich sollte stoßgelüftet werden, ansonsten ist ein geschlossenes Fenster sinnvoller, da dadurch die Zimmertemperatur besser reguliert werden kann. Fällt die Umgebungstemperatur zu der unter der Bettdecke nämlich zu stark ab, muss der Körper dieses Ungleichgewicht ständig ausgleichen, was wiederum das Immunsystem schwächt. Am besten geeignet ist eine Zimmertemperatur um die 18 °C und eine leichte, aber wärmende Decke.

Heilen mit Hausmitteln Selbst gemachte Hühnersuppe enthält nicht nur Zink, sondern auch Eisen und Vitamine. Das beste aber: Sie wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Studien haben gezeigt, dass Hühnersuppe die Heilung der Infektion aktiv unterstützt. Außerdem wärmt sie von innen, und der eingeatmete ölige Dampf „schmiert“ die Nasenschleimhäute. Eine einfache Rhinitis kann man aber auch mit anderen günstigen Hausmitteln bekämpfen. Gut geeignet ist zum

Beispiel eine Inhalation mit Kamillenblüten oder ätherischen Ölen. Aber Vorsicht: Letztere sollten nie bei Kindern angewendet werden, da sie bei ihnen Krampfanfälle auslösen – Menthol sogar bei Erwachsenen! Das Wasser sollte heiß, aber nicht mehr kochend sein, und das Handtuch über dem Kopf hat auch ausgedient. Dadurch kann nämlich ein Hitzestau entstehen, und der heiße Dampf kann die Schleimhäute schädigen. Zwiebeldämpfe hingegen sollen direkt schleimhautabschwellend wirken. Hierfür kann man Zwiebelstücke in das Inhalationsgefäß geben oder nachts ein wenig ausgekochte Zwiebeln ans Bett in Kopfnähe stellen, sodass man die Dämpfe über Nacht einatmet. Bei Kindern ist vor allen Dingen die liebevolle Beschäftigung und die Berührung wichtig – sie fördert nachweislich die Heilung. Daher sind gerade bei

schnupfengeplagten Kindern Wickel oder Salben, die eingerieben werden, von großer Bedeutung.

Ruhe kann sich nicht jeder leisten Manchmal kann man aber nicht einfach eine Woche im Bett bleiben. Sei es, dass man ein wichtiges Projekt auf der Arbeit nicht ruhen

Zwangslage sein. Sie haben einen Schnupfen, müssen aber ihren Alltag weiterhin bewältigen. Dann werden sie auf Hilfsmittel angewiesen sein, die die Symptome so weit zurückdrängen, dass sie zumindest tagsüber „funktionieren“ können. Gerade die Konzentrationsfähigkeit ist durch die dämpfenden Begleiterscheinun-

»Selbst gemachte Hühnersuppe enthält Zink, Eisen und Vitamine. Sie wirkt entzündungshemmend und abschwellend.«

lassen kann oder die familiäre Situation zuhause eine solch lange Erholungsphase nicht zulässt. Ihre Kunden werden häufig in genau dieser

gen der Rhinitis stark eingeschränkt. Abschwellende Nasensprays scheinen das Mittel der Wahl zu sein, weil sie bewirken, dass sich die ▶

Anzeige

Gestresste, erschöpfte, überarbeitete Kunden?



DEUTSCHLAND IN DER STRESS-FALLE

Unser moderner Lebenswandel, dauerhafte Mehrfachbelastungen und die ständige Erreichbarkeit hinterlassen Spuren: Immer mehr stressgeplagte Kunden kommen mit Erschöpfungssymptomen in die Apotheke.

WAS PASSIERT BEI STRESS IM KÖRPER?

Wissenschaftlich unterscheidet man die körpereigene Stressreaktion in drei Phasen:

1 Alarmphase

Bei akutem Stress schüttet der Körper Stresshormone aus, läuft auf Hochtouren

2 Anpassungsphase

Bei anhaltenden Belastungen versucht der Körper, sich den neuen Begebenheiten anzupassen

3 Erschöpfungsphase

Bei dauerhaftem Stress kapituliert der Körper, Depressionen und Burnout drohen

? Eine Abwärts-Spirale aus der es keinen Ausweg gibt?

NATÜRLICH ZU MEHR BELASTBARKEIT

Die bewährte Heilpflanze *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) hat in Schweden, Russland und China einen festen Platz in der Medizintradition.

Während herkömmlich eingesetzte Produkte „gegen“ Stress entweder symptomatisch Beruhigung oder nur mehr Energie versprechen, unterstützt das robuste Dickblattgewächs den Körper, in allen drei Phasen der Stressreaktion, physisch und mental resistenter zu werden:

Es reguliert die Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Cortisol), verleiht mehr Gelassenheit und verhindert eine überschäumende **ALARMREAKTION**. Als „Adaptogen“ hilft es dem Körper in der **ANPASSUNGSPHASE**, dauerhaft stressresistenter zu werden. Gleichzeitig steigert *Rhodiola rosea* die unter Dauerstress eingeschränkte Produktion körpereigener Energieträger (ATP) und schafft so neue Kraft in der **ERSCHÖPFUNGSPHASE**.

DAS SCHWEDISCHE GEHEIMNIS FÜR MEHR BELASTBARKEIT



Die Wirkung des patentierten *Rhodiola rosea*-Spezialextrakts SHR-5 in Rhodiolan® 200 ist bestens erforscht. Das rein pflanzliche Produkt ist auch für eine Langzeittherapie geeignet, da weder Neben- noch Wechselwirkungen bekannt sind und keine Gewöhnungseffekte auftreten.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.loges.de/fachkreise

Rhodiolan® 200 – Mein Leben meistern.



► Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen und dadurch die Schwellung zurückgeht. Außerdem wirken sie fast unmittelbar und sind dadurch echte Notfallhelfer.

Nasenspray ja - aber richtig!

Für einen einfachen Schnupfen mit sehr starken Symptomen können Sie Ihren Kunden Nasensprays mit abschwellenden Wirkstoffen, wie Xylometazolin oder Oxymetazolin, empfehlen. Geeignet sind auch isotonische Meerwassersprays oder hypertone Sprays, die auf physikalischem Wege abschwellend wirken. Generell ist es hilfreich, ein Nasenspray mit wundheilenden und befeuchtenden Wirkstoffen wie zum Beispiel Dexpanthenol oder Ectoin® zu benutzen. Alternativ kann man auch in regelmäßigen Abständen die Nasenschleimhaut mit einer Feuchtigkeitsscreme behandeln. Diese sollte

sich so stark eingeschränkt, dass sie auf einem abschwellenden Nasenspray bestehen, sollten Sie sie darauf hinweisen, dass dieses Arzneimittel bereits nach sieben Tagen abhängig machen kann, es aber auch auf keinen Fall ohne eine Ausschleichphase abgesetzt werden darf. Dann könnten die Nasenschleimhäute so stark anschwellen, dass es zu Erstickenerscheinungen kommen kann. Besser ist es, das Spray fünf Tage lang anzuwenden, dann ein bis zwei Tage Kindernasenspray zu benutzen und schließlich noch ein Mal ein bis zwei Tage das Meerwasserspray.

Abschwellende Wirkstoffe zum Einnehmen Während in Deutschland Nasensprays und -tropfen sehr beliebt sind, bevorzugt man in anderen europäischen Ländern Schnupfenmittel zum Einnehmen. Kombinationen mit Schmerz- und

Nase spülen Große Schleimengen, aber auch sehr zähflüssiger Schleim, verlangsamen die Bewegungen der Flimmerhärchen und damit den Schleimtransport. Viren und Bakterien können die Schleimhaut dann leichter besiedeln. Hier helfen Nasenspülungen sehr gut. Zähes Sekret wird gelöst und hinausbefördert. Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung ist es sinnvoll, mit dem Nasespülen zu beginnen. So können sich die Viren gar nicht erst festsetzen und man kann den Schnupfen vielleicht noch abwehren, bevor er richtig ausbricht. Erklären Sie ihren Kunden, wie eine Nasendusche funktioniert. Wichtig ist, den Mund beim Spülen weit geöffnet zu halten, damit die Lösung nicht in den Rachen läuft.

Raten Sie von der Verwendung von Haushaltssalz ab, denn es kann Fließmittelzusätze enthalten, die die Schleimhaut reizen. Besser sind speziell für Nasenspülungen geeignete natürliche Salze. Bei einer sehr verstopften Nase können die Nasenwege vor der Spülung mit einem abschwellenden Spray geöffnet werden.

Phytopharmaka Mehrere doppelblinde, placebokontrollierte Studien konnten die Wirkung von pflanzlichen Zubereitungen bei Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung eindeutig belegen. Besonders gut untersucht sind die Kombination von Schlüsselblumenblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut und Enzianwurzel sowie die chemisch definierten Substanzen Myrtol und Cineol, eine Komponente aus dem Eukalyptus.

Für den Extrakt aus Pelargonium sidoides konnte ebenfalls ein signifikanter Effekt auf die Symptome der akuten Rhinosinusitis nachgewiesen werden. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

GRENZFALL SUPERINFEKTION

Die Nase ist durch viele Kanäle mit Kiefer, Ohren, Augen und Rachen verbunden. Gesellt sich daher zur normalen Rhinitis noch eine bakterielle Superinfektion, können beispielsweise die Nasennebenhöhlen vereitern, oder eine Mittelohrentzündung entstehen. Aufgrund der kurze Wege können solche Superinfektionen aber auch schnell auf das Gehirn übergreifen, was sie besonders gefährlich macht. Kommen zu den normalen Schnupfensymptomen andere hinzu wie starkes Fieber, Benommenheit oder Husten, sollten Ihre Kunden einen Arzt aufsuchen und sich auf eine eventuelle weitere Infektion untersuchen lassen. Das Gleiche sollten Sie Ihren Kunden empfehlen, wenn die Schnupfensymptomatik länger als eineinhalb Wochen anhält. Denn eine akute Rhinitis kann so verschleppt werden, dass sie chronisch wird und dann wesentlich schwerer zu therapieren ist.

am besten parfümfrei sein, um keine weiteren Reizungen der empfindlichen Haut zu provozieren. Wichtig ist, dass die Nasenschleimhaut immer gut angefeuchtet ist. Wird sie zu trocken, haben die Viren leichtes Spiel. Außerdem neigt eine trockene Schleimhaut eher zu Blutungen, ein Risiko, das durch das häufige Putzen der Nase sowieso schon erhöht ist. Präparate mit Dexpanthenol, Hyaluronsäure, Sesamöl sowie verschiedene Salzlösungen können über einen längeren Zeitraum zum Einsatz kommen. Fühlen Ihre Kunden

Fiebermittel sind auch bei uns im Kommen. Sie sorgen für eine Abschwellung der Nasenschleimhaut und bekämpfen gleichzeitig Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Studien zeigen, dass oral eingenommene Substanzen, wie Pseudoephedrin und Phenylephrin, die Nasenschleimhaut ebenfalls sehr zuverlässig abschwellen lassen. Im Handel sind die Kombinationen von ASS beziehungsweise Ibuprofen mit Pseudoephedrin und Paracetamol mit Phenylephrin.