



Alle Jahre wieder

So sicher wie es jedes Jahr Weihnachten wird, kommt auch die **Erkältungswelle**. Wann handelt es sich nur um einen banalen Schnupfen, wann ist es eine Sinusitis? Und wie sollte die Therapie aussehen?

Ein Schnupfen oder eine Rhinitis ist eine entzündliche Veränderung der Nasenschleimhaut aufgrund einer Infektion mit laufender Nase oder Verstopfungsgefühl in der Nase. Bei einer Nebenhöhlenentzündung oder Sinusitis ist die Schleimhaut der Nasennebenhöhlen betrof-

Rhinitis oder Rhinosinusitis immer noch in 70 bis 90 Prozent der Arztbesuche Antibiotika verschrieben – medizinisch und auch volkswirtschaftlich gesehen höchst bedenklich. In Deutschland hat sich mittlerweile die Erkenntnis, dass dies bei rein viralen Infekten unsinnig ist, inzwischen weitgehend durchgesetzt.

teilt. Bei etwa einem Drittel der Menschen ist das Septum nicht exakt mittelständig, sondern bogig. Man spricht dann von einer Nasendeviation. Manchmal weist die Scheidewand auch knorpelige Leisten oder regelrechte Sporne auf. Meist ist die Schiefstellung angeboren, sie kann aber auch durch ein Trauma, zum Beispiel durch

und Schleim die Nase sauber halten. Über der oberen Nasenmuschel, schon relativ nah am Gehirn, liegt die Riechregion, eine Riechschleimhaut mit Millionen von Riechzellen. Die **Nasenklappen**, also quasi die beiden inneren Nasenlöcher, sind die Engstellen am Übergang zwischen Nasenhöhle und Rachen. Von hier strömt die

WANN ANTIBIOTIKA?

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. In den meisten Fällen wird eine Rhinosinusitis durch Viren ausgelöst, dann sind Antibiotika nutzlos. Die Unterscheidung, ob viral oder bakteriell, stellt der Arzt meist spekulativ. Sie beruht auf der Krankheitsdauer und der Krankheitsintensität, wobei in den ersten drei bis vier Tagen nicht zwischen einer akuten viralen und einer akuten bakteriellen Rhinosinusitis in der Frühphase unterschieden werden kann. Kommt es allerdings nach einer Erholungsphase erneut zu einer Verschlechterung, spricht dies für eine bakterielle Infektion, die je nach Schweregrad mit Antibiotika behandelt werden kann. Auf Verdacht oder prophylaktisch gegebene Antibiotika zerstören die eigene Bakterienflora in den Atemwegen und damit einen wichtigen Schutzmechanismus des Körpers.

fen. Gleichzeitig kommt es zu Abfluss- und Belüftungsproblemen in den Nebenhöhlen. Dies geht meist mit Schmerzen und einem unangenehmen Druck- und manchmal auch Schwellungsgefühl in den Nebenhöhlen einher. Da im Falle einer Sinusitis in aller Regel auch die Nasenschleimhaut entzündet ist, spricht man korrekt von einer Rhinosinusitis. Nach dem zeitlichen Verlauf unterscheidet man eine akute und eine chronische Form. Die akute Rhinosinusitis dauert maximal zwölf Wochen, während die chronische Variante länger dauert und auch danach nicht vollständig abklingt. Man geht davon aus, dass Erwachsene im Jahr zwei bis fünf Erkältungen – vom banalen Schnupfen bis zur Rhinosinusitis – bekommen, bei Schulkindern sind es sogar sieben bis zehn. In der Bundesrepublik suchen in einem Jahr etwa 12,2 Millionen Patienten im Alter von über 16 Jahren deswegen den Arzt auf. Europaweit werden wegen einer

Immer der Nase nach

Das Riechorgan besteht nicht nur aus dem äußeren sichtbaren Teil. Im Inneren des Kopfes liegen mehrere Höhlen, die vor allem dazu dienen, die eingeatmete Luft zu konditionieren, also zu reinigen, zu erwärmen und zu befeuchten, damit der Gasaustausch in der Lunge optimal funktionieren kann. Schon direkt hinter den Nasenlöchern beginnt die grobe Reinigung der Luft. Im **Nasenvorhof**, der mit äußerer Haut ausgekleidet ist, befindet sich nämlich ein Kranz kurzer Nasenhaare, der Staub zurückhält. Bei zu starker Verschmutzung der Nasenhaare wird ein Niesreflex ausgelöst, um die Nase von den Fremdkörpern zu befreien. An den Nasenvorhof schließt sich die eigentliche **Nasenhöhle**, zur besseren Unterscheidung von den Nebenhöhlen auch Nasenhaupthöhle genannt, an. Sie ist durch die Nasenscheidewand, das Septum nasi, in zwei getrennte Hälften unter-

einen Nasenbeinbruch, verursacht werden. Bei der Atmung dadurch beeinträchtigt fühlt sich etwa ein Viertel bis die Hälfte der Betroffenen. Hauptsymptome sind eine behinderte Nasenatmung und das Gefühl der verstopften Nase. Auch vermehrte Nasennebenhöhlenentzündungen und Austrocknen der Nasenschleimhaut mit Nasenbluten können die Folge sein. Bei starken Beschwerden kann eine operative Korrektur notwendig werden. Begrenzt wird die Nasenhöhle nach oben durch ein knöchernes Dach, das aus Nasen-, Sieb- und Keilbein gebildet wird. Nach unten grenzt sie an den Gaumen. Seitlich wird sie von Teilen des Gesichtsschädels eingerahmt. An den Wänden ragen rechts und links jeweils drei Wülste, die knöchern gestützten **Nasenumscheln**, in die Nasenhöhle hinein, die nach ihrer Lage obere, mittlere oder untere Nasenmuschel genannt werden. Sie sind mit Schleimhaut überzogen, deren Flimmerhärchen

Atemluft in den Rachen und dann weiter in die Luftröhre. Diese Öffnungen sind auch dafür verantwortlich, dass ein Getränk aus der Nase läuft, wenn man sich während des Trinkens verschluckt.

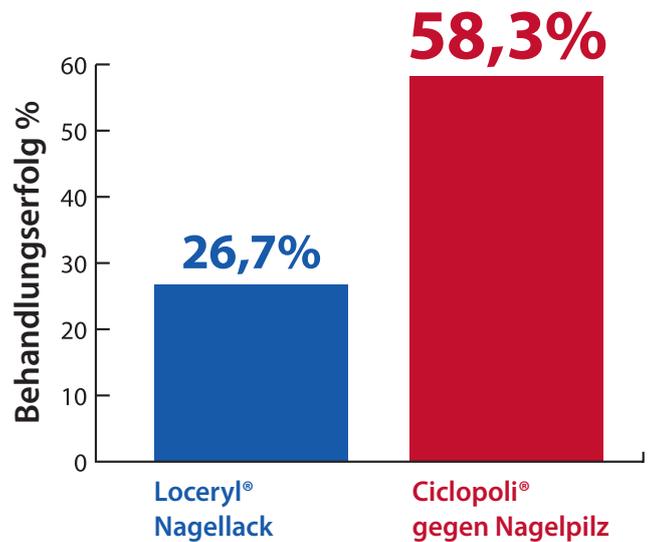
Hohl im Kopf An die Nasenhöhle schließen sich auch die **Nasennebenhöhlen** an. Es sind luftgefüllte Hohlräume, sogenannte Pneumatisationsräume, die im Inneren des knöchernen Schädels liegen. Sie sind maßgeblich an der Konditionierung der Atemluft beteiligt. Zusammen mit der Nasenhöhle bilden die Nebenhöhlen aber auch einen Resonanzraum, der die Stimm- und Sprachbildung bestimmt. Man merkt das vor allem dann, wenn das Höhlensystem bei einem Schnupfen nicht zur Verfügung steht und die Stimme nasal klingt. Letztlich verringern die Höhlen auch noch das Gewicht des Schädels. Wäre der Kopf nicht an so vielen Stellen hohl, wäre er so schwer, dass man

Wirkung, die überzeugt!

ihn nicht lange aufrecht halten könnte. Zu den Nasennebenhöhlen zählt man die Kieferhöhlen (Sinus maxillaris), die Stirnhöhlen (Sinus frontalis), die Siebbeinhöhlen (Sinus ethmoidales) und die Keilbeinhöhlen (Sinus sphenoidales). Die Kieferhöhlen befinden sich jeweils seitlich der Nasenhaupthöhle im Oberkieferknochen und füllen diesen fast komplett aus. Über halbmondförmige Öffnungen sind sie mit der Nasenhaupthöhle verbunden. Ihr Ausführungsgang liegt relativ weit oben, was das Abfließen des Sekrets erschwert. Daher sind bei einer Nebenhöhlenentzündung die Kieferhöhlen besonders betroffen. Bei manchen Menschen beginnen diese Ausführungsgänge besonders weit oben. Dies kann der Grund sein, weshalb sich bei ihnen jeder Schnupfen gleich zur Nebenhöhlenentzündung entwickelt. Die Wurzeln der oberen Vorbackenzähne ragen häufig in die Kieferhöhlen hinein, weshalb man bei einer Sinusitis manchmal auch mit Zahnschmerzen zu kämpfen hat. Die Stirn- oder Stirnbeinhöhlen liegen über der Nasenhaupthöhle und begrenzen von oben die Augenhöhlen. Das Labyrinth der Siebbeinhöhlen besteht aus jeweils acht bis zehn erbsengroßen Hohlräumen, den Siebbeinzellen. Normalerweise entzünden sich die Siebbeinhöhlen seltener als die Kiefer- oder Stirnbeinhöhlen. Problematisch ist jedoch, dass die Entzündung, wenn sie auftritt, leicht auf die Hirnhäute übergehen kann. Die Keilbeinhöhlen sind sehr kleine Hohlräume, die hinter den Siebbeinzellen im Schädel liegen. Die Schleimhaut sämtlicher Nebenhöhlen ist mit Flimmerepithel ausgekleidet. Zwischen den Flimmerepithelzellen befinden sich die schleimbildenden Becherzellen. Sie sorgen dafür,

dass die Flimmerhärchen oder Zilien von einer Schicht dünnflüssigen Schleims umgeben werden, der sogenannten Solschicht. Die Viskosität ist so gering, dass sich die Zilien noch gut bewegen können. Auf der Solschicht schwimmt eine dickflüssigere Schleimschicht, die Gelschicht. Sie ist so klebrig, dass eingeatmete Partikel, wie Staub, Pollen und natürlich auch Mikroorganismen, daran haften bleiben. Die feinen Härchen schlagen alle in Richtung der Ausführungsgänge, der Ostien, über die die Nebenhöhlen mit der Haupthöhle in Verbindung stehen. So transportieren sie den Schleim in Richtung Nasenlöcher beziehungsweise Rachen. Vom Rachen gelangt er in den Magen. Dort sorgt die Magensäure für die Zersetzung des Schleims und die Zerstörung von Keimen. Die Erwärmung der Atemluft erfolgt durch unzählige mikroskopisch kleine Blutgefäße, die als dichtes Netz in die Nasenschleimhaut eingebettet sind. Die Menge des durchströmenden Blutes kann durch Nervenimpulse gesteuert werden. Ist es draußen kalt, muss die Luft angewärmt werden und die Gefäße werden stärker durchblutet. Wärme dagegen führt zur Verengung der Gefäße und damit zur Herunterregulierung der Durchblutung.

Drei Tage..... Drei kommt er, drei bleibt er, drei Tage geht er: Die Inkubationszeit eines banalen Schnupfens dauert in etwa einige Stunden bis zwei Tage. In dieser Zeit wandern die Viren vom vorderen Nasenteil in Richtung Nasenhöhle. Es fühlt sich kratzig und wund in der Nasenhöhle an und es bildet sich ein wässriges Sekret. Zusätzlich fröstelt man, fühlt sich nicht fit und muss häufig niesen. In dieser Anfangsphase ▶



**Mehr als doppelt so wirksam
bei Nagelpilz***

Ciclopoli®

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + Einfach in der Anwendung
- + Stark in der Wirkung
- + Ohne lästiges Feilen



Haben Sie Fragen? Wir beantworten sie gerne.

E-Mail an faktencheck@tauruspharma.de

*Quelle: Iorizzo M et al. Ciclopirox 8% hydrolacquer once a day versus amorolfine 5% twice a week administered in mild-to-moderate onychomycosis: a randomized, parallel group, blinded assessor trial. 12th EADV Spring Symposium, Valencia (Spain), March 5-8th, 2015.

Randomisierte, monozentrische, 48-wöchige Studie in parallelen Gruppen, die verblindet ausgewertet wurden; Patienten: 120; Einschlusskriterium: milde bis moderate Onychomykose des Zehennagels (Befall von 25% bis 75%), bestätigt durch KOH-Mikroskopie und Kultur. Behandlungserfolg = mind. 90% gesundes Nagelwachstum und 100% mykologische Heilung (vollständiges Verschwinden der Pilzerreger, mikroskopisch und durch Kultur belegt).

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. **Zusammensetzung:** 1 g wirkstoffhalt. Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonst. Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96%, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Sehr selten Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Juni 2015. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, 61352 Bad Homburg.

► soll die Ansteckungsgefahr am größten sein. Es folgt, in der Regel ab dem dritten Tag, die Akutphase. Die Symptome verstärken sich. Sie sind eine Reaktion des Immunsystems auf die Infektion. Die Nase läuft, da vermehrt dünnflüssiges Sekret gebildet wird, um die Viren herauszubefördern. Das Sekret wird dann in den nächsten Tagen fester. Gleichzeitig wird die Nasenschleimhaut stärker durchblutet, um mehr Immunzellen in das infizierte Gewebe zu bringen. Leukozyten, unter anderem neutrophile Granulozyten, wandern vermehrt in die Nasenschleimhaut ein und zerfallen, wodurch das Sekret eine gelbe oder gar grünliche Farbe annehmen kann. Auf eine bakterielle Infektion weist dies aber nicht zwangsläufig hin. Die Nasenatmung ist erschwert, weil die ohnehin engen Wege in der Nase zu schwellen. Vor allem im Liegen, wenn die Schleimhaut ohnehin besser durchblutet ist und zusätzlich anschwillt, ist manchmal ohne Behandlung nur noch eine Mundatmung möglich. Auch der Geruchs-

und der Geschmackssinn sind beeinträchtigt. Kopf- sowie Gliederschmerzen nehmen zu. Leichtes Fieber oder eine erhöhte Temperatur sind möglich. Man spricht dann auch von einem grippalen Infekt. Plötzlich auftretendes hohes Fieber ist untypisch und deutet eher auf eine echte Grippe hin. Etwa ab dem siebten Tag, dem Beginn der Spätphase, lassen Kopf- und Gliederschmerzen nach und die Nase wird langsam wieder frei. Manchmal tritt jetzt ein trockener Reizhusten auf, der sich als Zeichen der Beteiligung der unteren Atemwege zu einem verschleimten Husten entwickeln kann. Die akute Sinusitis braucht in der Regel länger bis zur Ausheilung, nämlich 8 bis 14 Tage. Sind die Schleimhäute aufgrund eines Schnupfens angeschwollen, können die Übergänge zwischen Nasenhaupthöhle und Nebenhöhlen teilweise oder komplett verschlossen sein. Das schleimige Sekret kann nicht mehr abfließen und der Schleim sammelt sich in den Nebenhöhlen. Auch die Belüftung funkti-

oniert dann nicht mehr. Meist sind davon nur die Stirnhöhlen betroffen. Die akute Nasennebenhöhlenentzündung macht sich zusätzlich zur verstopften Schnupfennase und den allgemeinen Beschwerden durch ein Druckgefühl im Kopf und Berührungsempfindlichkeit des Gesichts im Bereich der betroffenen Nebenhöhlen bemerkbar. Das Druckgefühl verstärkt sich beim Bücken. Nicht selten kommt auch Fieber dazu. Gefährlich ist die Sinusitis durch mögliche Komplikationen. Die Erreger können sich nämlich, abhängig vom ursprünglichen Ort der Entzündung, weiter ausbreiten. So sind Entzündungen der angrenzenden Knochenhaut ebenso bekannt wie die der Augenhöhlen, der Hirnhaut oder des Gehirns selbst. Auf die Augenhöhle kann sie übergreifen, weil Nasenneben- und Augenhöhlen nur durch eine sehr dünne Knochenplatte getrennt werden.

Warm halten Schnupfen ist selbstlimitierend, das heißt, er heilt normalerweise von al-

leine, also ohne Behandlung, wieder aus. Meist gilt dies auch für die Sinusitis. Dennoch ist eine Behandlung wegen des hohen Leidensdrucks wichtig und sinnvoll. Denn man kann damit den Verlauf verkürzen, die Beschwerden lindern und Komplikationen vorbeugen. Zunächst einmal sollten sich an Schnupfen Erkrankte schonen und vor allem warm halten. Keinesfalls sollten sie Sport treiben. Die Erreger, die zunächst auf die Nasenschleimhaut begrenzt sind, gelangen sonst in großer Menge in den gesamten Kreislauf und können für Komplikationen, beispielsweise am Herzen, führen. Außerdem sollte man seinem Körper die Möglichkeiten geben, seine Kraft ins Immunsystem zu stecken. Viel Trinken zur Verflüssigung des Sekrets und zur Befeuchtung der Schleimhäute ist dagegen sinnvoll. Je flüssiger das Sekret, umso leichter kann es abfließen und dabei die Erreger mit nach außen transportieren. Heiße Getränke wärmen den ganzen Körper und regen

Zum Abnehmen alles Gute. formoline

Das bewährte Schlankheitsmittel

- ✓ bindet einen Großteil der Nahrungsfette
- ✓ klinisch geprüfte Wirksamkeit
- ✓ sehr gute Verträglichkeit



Fettbinder



Mahlzeitenersatz



Abnehmkur

die Durchblutung der Nasenschleimhaut an. Dadurch können in kurzer Zeit mehr Abwehrzellen herantransportiert werden.

anzuwendenden Kombipräparat mit abschwellender Komponente greifen. Die Wirkstoffe in den lokal zu applizierenden Sprays und Tropfen sind al-

eine entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen. Sprays haben den Vorteil, dass sie in Form fein verteilter Tröpfchen in der Nase ankommen und die

verstärkter Schleimhautschwellung kommt. Um diesen Teufelskreis nicht zu stabilisieren, dürfen die Zubereitungen in der Selbstmedikation nicht län-

»Plötzlich auftretendes hohes Fieber ist untypisch für einen Schnupfen oder eine Sinusitis und deutet eher auf eine echte Grippe hin.«

Nase freihalten Wenn man längere Zeit durch den Mund atmet, bekommt man nicht nur einen trockenen Hals. Die Luft gelangt ungereinigt und meist zu kalt und zu trocken in die Lunge. Dies begünstigt das Ausbreiten des Infektes in die unteren Atemwege. Um die Nasenatmung wieder zu ermöglichen, kann man entweder zu einem abschwellenden Nasenspray beziehungsweise Nasentropfen oder zu einem oral

pha-Sympathomimetika, wie Naphazolin, Oxymetazolin, Tetryzolin, Tramazolin und Xylometazolin. Sie binden an die alpha-Rezeptoren der Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Es kommt zur Kontraktion der glatten Muskelzellen der Gefäße und damit zur Vasokonstriktion. Die Nasenschleimhaut schwillt ab. Gleichzeitig wird die Sekretproduktion vermindert. Für Oxymetazolin sind zusätzlich eine antivirale und

Schleimhaut großflächig erreichen. Tropfen dagegen sind vor allem für Kinder geeignet, da einerseits die Gefahr der systemischen Wirkung geringer ist und sie andererseits die Eustachische Röhre besser öffnen. Daher werden auch bei einer Mittelohrentzündung abschwellende Nasentropfen verordnet. Der Nachteil der Sympathomimetika ist, dass es bei ihnen nach etwa vier bis sechs Stunden zum Rebound-Phänomen mit

ger als eine Woche angewandt werden. Darauf sollten Sie ihre Kunden hinweisen. Dazu kommt, dass die Nasenschleimhaut bei Daueranwendung durch die Minderdurchblutung austrocknet und nicht mehr ohne Hilfe abschwellen kann. Richtig eingesetzt überwiegt jedoch ganz klar der Nutzen. In der Schwangerschaft sind diese Schnupfenmedikamente in der Selbstmedikation kontraindiziert, da die Wirk- ▶

Anzeige

Expertentipp

formoline Kompetenz-Schulung für mehr Beratungserfolg

Beim Thema Abnehmen suchen viele Menschen die kompetente Beratung in der Apotheke ihres Vertrauens. Unser formoline Schulungszentrum unterstützt Sie dabei Ihr Fachwissen zum Thema Abnehmen aufzufrischen, so bleiben Sie auch in Zukunft der beste Beratungspartner Ihrer Kunden.

Ausgebildete Schulungsreferenten begleiten Sie im persönlichen Dialog am Telefon durch eine spannende Online-Produktschulung. Anhand überzeugender, wissenschaftlich belegter Produkteigenschaften erfahren Sie, weshalb formoline immer eine sichere und wirksame Empfehlung ist.

Ihr Vorteil: Mehr Beratungswissen für erfolgreiche Kundengespräche in Ihrer Apotheke und zufriedene Kunden sowie ein Fortbildungszertifikat für Ihre persönlichen Unterlagen.

Interessiert? Rufen Sie uns an unter der Rufnummer 06021 / 15 09 3 – 370 oder schreiben Sie an kundenservice@certmedica.de und reservieren Sie sich eine kostenlose formoline-Schulung.

Hersteller: Certmedica GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg

www.formoline.de



Hungerbremse



Homöopathisches Arzneimittel



Bringen Sie Ihr Fachwissen auf den neuesten Stand!

► stoffe nach Resorption auch eine kontrahierende Wirkung auf den Uterus haben können. Immer beliebter werden Kombipräparate zum Einnehmen, die neben einem fiebersenkenden und analgetisch wirksamen Inhaltsstoff, wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol, ein indirektes Sympathomimetikum enthalten. Dies kann zum Beispiel Pseudoephedrin oder Phenylephrin sein. Die Substanzen gelangen über den Blutweg an die Schleimhaut von Nase und Nebenhöhlen und bringen sie ebenfalls zum Anschwellen. Der Vorteil ist, dass sie auch an unzugängliche Stellen gelangen, die man mit dem Nasenspray nicht erreicht. Daher haben sie sich gerade bei Nasennebenhöhlenentzündungen bewährt. Eine leicht abschwellende Wirkung haben außerdem hydrogencarbonathaltige und auch hypertone Salzlösungen. Das Hydrogencarbonat kann saure Stoffwechselendprodukte, die bei einer Entzündung entstehen, abpuffern und so zum Anschwellen und einer rascheren Heilung beitragen. Diese pharmakologische Wirkung ist belegt. Salzlösungen mit einem erhöhten osmotischen Druck entziehen der Schleimhaut Wasser, was sie ebenfalls anschwellen lässt. Die Wirkung von hydrogencarbonathaltigen und hypertonen Salzlösungen setzt zwar nicht so schnell ein wie die der alpha-Sympathomimetika, dafür besteht aber auch keine Gefahr der Gewöhnung und auch für Schwangere ist dies eine Alternative. Rein pflegende Eigenschaften haben ölige Nasentropfen oder Sprays, die teilweise auch mit ätherischen Ölen angeboten werden, sowie Zubereitungen mit zum Beispiel Dexpanthenol, Hyaluronsäure oder Ectoin.

Nase spülen Große Schleimengen, aber auch sehr zähflüssiger Schleim, verlangsamen die Bewegungen der Flimmerhärchen auf der Schleimhaut und damit den Schleimtransport. Viren und Bakterien können die Schleimhaut dann leichter besiedeln. Hier helfen Nasenspülungen. Zähes Sekret wird gelöst und hinausbefördert. Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sollte man mit dem Nasespülen 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. Viele haben damit noch keine Erfahrung und denken irrtümlich, es wäre sehr kompliziert und unangenehm. Raten Sie dabei unbedingt 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 Die Wirkung von pflanzlichen Zubereitungen bei Schnupfen und Sinusitis konnte in mehreren doppelblinden, placebokontrollierten Studien eindeutig belegt werden. Sehr gut untersucht sind die Kombination von Schlüsselblumenblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut und Enzianwurzel sowie die chemisch definierten Substanzen Myrtol und Cineol, letzteres ist eine Komponente aus dem Eukalyptus. Die Schlüsselblumenmischung führt zur Reduktion der Viskosität des Nasensekrets,

zur Erhöhung der Zilienschlagfrequenz und zur Sekretionssteigerung. Zusätzlich wurden antivirale und antibakterielle Effekte sowie anti-entzündliche Eigenschaften gefunden. Auch in Kombination mit abschwellenden Nasentropfen und Antibiotika ergab sich ein Vorteil der zusätzlichen Behandlung mit dem Phytotherapeutikum. Für Myrtol und Cineol stellte sich in den Studien ebenfalls eine deutliche Überlegenheit gegenüber Placebo heraus. Auch der Extrakt aus Pelargonium sidoides zeigte einen signifikanten Effekt auf die Symptome der akuten Rhinosinusitis. Ähnlich gute Ergebnisse in allerdings etwas älteren Studien lieferte das Ananasenzym Bromelain. Zur Steigerung der körpereigenen Infektabwehr hat sich außerdem die Mischung aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel bewährt. Auch mit homöopathischen Komplexmitteln kann

man die Erkältung bekämpfen. Hier kommen Aconitum napellus, Bryonia, Eucalyptus, Eupatorium perfoliatum, Ferrum phosphoricum, Sabadilla und Lachesis zum Einsatz. Frühzeitig eingenommen lässt sich damit der Verlauf der Erkältung positiv beeinflussen. Für die Behandlung mit Vitamin C und Zink liegen keine Studienergebnisse vor. Das wichtigste Schüßler Salz bei Schnupfen, insbesondere bei Fließschnupfen, ist Natrium chloratum D6, die Nummer 8.

Inhalieren Früher hat man mit dem Handtuch überm Kopf inhaliert, heute gibt es moderne Dampfinhalatoren aus Kunststoff oder elektrischen Vernebler. Das Inhalieren dient dazu, die Schleimhäute zu befeuchten und den Schleim zu lösen. Praktisch und sicher in der Anwendung sind Inhalatoren, die einen Aufsatz für Mund und Nase haben. Inhalieren kann man mit heißem Wasser, Salzlösung oder Wasser, das Zusätze eines ätherischen Öls enthält. Verwendet werden Öle von Kamille, Eukalyptus, Pfefferminze, Anis, Fichtennadeln oder Thymian. Aufgrund der Teilchengröße erreichen die Dämpfe aus dem Dampfinhalator nur die oberen Atemwege, bis in die Bronchien gelangen sie nicht. Die Befeuchtung und bessere Durchblutung der Schleimhäute unterstützt jedoch das Immunsystem. Wer sich für das Inhalieren mit einer Salzlösung entscheidet, der benötigt einen elektrischen Vernebler, damit das Salz auch eingeatmet werden kann. Im Dampfinhalator verdampft nur das Wasser und das schwer flüchtige Salz bleibt zurück.

Prophylaxe Das Robert-Koch Institut hat vor Jahren die Aktion „Wir gegen Viren“ ►

WELCHE VIREN? WELCHE BAKTERIEN?

Die häufigsten Verursacher einer akuten Rhinosinusitis sind Viren wie Rhino-, Influenza- und Parainfluenzaviren, aber auch Chlamydia pneumoniae und Mycoplasmen. Streptococcus pneumoniae und Haemophilus influenzae gelten als die Bakterien, die eine Superinfektion nach vorangegangener viralen Infekt auslösen können.



Eucerin®

MEDIZINISCHE KOMPETENZ
FÜR SCHÖNE HAUT

NEU



Ohne
Injektion

Erhältlich in
Hell und Mittel

ANTI-AGE

Faltenauffüllung & sofortige Teint-Korrektur

Der neue Anti-Age-Spezialist aus der Eucerin®-HYALURON-FILLER-Serie schenkt Ihren Kundinnen ein strahlendes Aussehen.

> Modernes Anti-Aging ist mehr, als nur Falten zu bekämpfen

Neben Falten zählt eine unregelmäßige Haut zu den Hauptfaktoren, die Frauen sichtbar älter aussehen lassen. Deshalb wünschen sich Verbraucherinnen eine Anti-Age-Pflege, die nicht nur Falten effektiv bekämpft, sondern ihnen vor allem sofort einen gleichmäßigen Teint verleiht. Jetzt können Sie diesen Kundinnen das optimale Produkt anbieten.

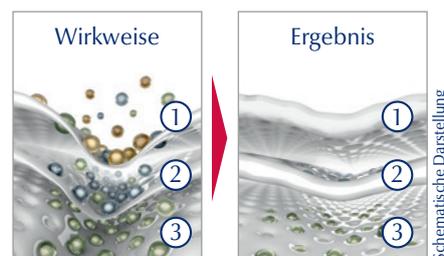
> NEU von Eucerin®: HYALURON-FILLER CC Cream – Faltenauffüllung & sofortige Teint-Korrektur

Die erfolgreichste Anti-Age-Serie in der deutschen Apotheke*, die Eucerin®-HYALURON-FILLER-Serie, bringt jetzt eine echte Beauty-Innovation auf den Markt: Die neue HYALURON-FILLER CC (Complexion Correction) Cream kombiniert Faltenauffüllung – sichtbar und ohne Injektion – mit ausgleichenden Farbpigmenten für einen sofort gleichmäßigen, strahlenden Teint.

> Bewährtes Wirkprinzip und spezielle Farbpigmente

1. Langkettige Hyaluronsäure spendet und bindet Feuchtigkeit in den oberen Hautschichten und glättet oberflächliche Falten sofort.

2. Kurzkettige Hyaluronsäure dringt in die tieferen epidermalen Schichten ein, wo tiefere Falten entstehen.
3. Der Hyaluronsäure-Booster Saponin redynamisiert die hauteigene Hyaluronsäure-Produktion.



Schematische Darstellung

Selbst tiefe Falten werden so sichtbar gemildert. **Ganz neu:** Spezielle, lichtreflektierende Pigmente verschmelzen sofort mit der Haut, kaschieren Unregelmäßigkeiten und verleihen einen ebenmäßigen, frischen Teint. LSF 15 und UVA-Filter schützen vor den Zeichen lichtbedingter Hautalterung.

> Für die individuelle Pflege

Die Eucerin® HYALURON-FILLER CC Cream kann in verschiedene Eucerin®-Pflegekonzepte integriert werden. Es gibt sie in 2 Farbnuancen: – für sehr helle und helle Hauttöne – für mittlere bis olivfarbene Hauttöne

Eucerin® Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung



Beratung leicht gemacht:
Eucerin® UltraSENSITIVE

Nadine Burkhardt,
Hausleitung,
Eucerin® Haut Institut

TIPP 1:

ANWENDUNG FÜR IHRE KUNDIN

„Tragen Sie die CC Cream von der Gesichtsmitte nach außen gleichmäßig über Ihrer Tagespflege auf. Sie können die CC Cream auch allein anwenden. Um die faltenauffüllende Wirkung zu intensivieren, tragen Sie das HYALURON-FILLER SERUM-KONZENTRAT unter der Pflege auf. Bitte achten Sie darauf, Ihre Haut vorher sorgfältig zu reinigen.“

TIPP 2:

IMMER TESTEN LASSEN

Damit die Kundin den idealen Farbton auswählen kann, lassen Sie beide Nuancen testen. Dabei tragen Sie die Cremes am besten direkt am Hals auf. Im Zweifel den helleren Ton wählen. Das wirkt frischer und natürlicher.

*Quelle: Absatz/Umsatz Eucerin® HYALURON-FILLER TAGESPFLEGE für trockene Haut, TAGESPFLEGE normale bis Mischhaut, NACHTPFLEGE, AUGENPFLEGE, SERUM-KONZENTRAT, Juni 2014 bis Mai 2015, IMS BRD gesamt + VH, Segment Anti-Age.

► mit dem Ziel, die Hygiene im Alltag zu fördern, ins Leben gerufen. Erkältungen werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Bei Husten und Niesen werden die Erreger ausgeschleudert und können sich auf Gegenständen in der Umgebung verteilen. Dort können sie etwa zwei Stunden überleben. Die wichtigste Hygiene-Maßnahme betrifft die Hände. Da sie ständig mit Gegenständen, Menschen und damit auch Viren in Berührung kommen, kann man sehr leicht Krankheitserreger auf die Schleimhäute von Mund und Nase übertragen.

► Die erste Regel heißt daher: **Hände waschen und vom Gesicht fernhalten!** Vor allem vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen und wenn man nach Hause kommt, sollen die Hände gründlich gewaschen und abgetrocknet werden. Eine Desinfektion der Hände ist normalerweise nicht nötig. Der zweite wichtige Ratsschlag betrifft das Husten. Wenn man den Kindern sagt „Hand vor den Mund“, dann ist das für die Mitmenschen nicht sehr hilfreich. Denn dabei werden jede Menge Viren ausgestoßen, die an den Händen kleben bleiben und bei nächster Gelegenheit wieder auf Gegenstände übertragen werden. Besser ist die Anweisung: Hygienisch husten! Damit ist gemeint, dass man in den Ärmel/auf den Ellenbogen hustet, sodass die Hände sauber bleiben. Außerdem soll man einen möglichst großen Abstand zu seinen Mitmenschen halten und sich von ihnen abwenden.

► Häufig missachtet wird der Rat: **Krankheit zuhause auskurieren!** Wer sich

krank auf die Arbeit schleppt, der braucht nicht nur länger, bis er gesund ist. Er wird vielleicht auch seine Kollegen anstecken. Außerdem kann er sich schlechter konzentrieren und wird unter Umständen mehr Fehler machen.

NASE PUTZEN ODER HOCHZIEHEN?

Beim klassischen Naseputzen besteht die Gefahr, dass der nasale Überdruck das Sekret in die Nebenhöhlen oder sogar in die Eustachische Röhre drückt. Letzteres geschieht vor allem bei Kindern leicht. Aber auch bei Erwachsenen ist es möglich, vor allem, wenn man sich beim Schnäuzen ein Nasenloch zuhält und mit hohem Druck schnäuzt. Durch exzessives Nasehochziehen entsteht wiederum ein chronischer Unterdruck, der zu einem Paukenerguss im Mittelohr führen kann. Dabei wird Flüssigkeit ins Mittelohr gezogen und sammelt sich dort. Hier sind wieder Kinder besonders gefährdet. Beides scheint also nicht die optimale Lösung zu sein. Achtet man aber darauf, dass beide Nasenlöcher offen sind und übertreibt man es nicht mit dem Druck, ist das Naseputzen in der Regel kein Problem. Gleiches gilt für das Nasehochziehen. Auch hier nicht zu viel Unterdruck aufbauen und bitte etwas Rücksicht auf die Mitmenschen nehmen.

► Zum Schutz seiner Mitmenschen sollte man auch: **Auf erste Anzeichen achten!** Viele Erkrankungen, darunter auch Erkältungskrankheiten, sind am ansteckendsten, bevor sie richtig ausbrechen.

► Sinnvoll ist auch der Tipp: **Verwandte schützen!** Wer sich zuhause auskuriert, läuft Gefahr, seine Familie anzustecken. Körperkontakte sollten daher reduziert werden. Wer genügend Platz hat, kann auch in einem separaten Zimmer schlafen. Bei Schnupfen sollte man Einmaltaschentücher benutzen und diese auch wirklich nur einmal benutzen und dann entsorgen.

► Last but not least gilt die Anweisung: **Geschlossene Räume regelmäßig lüften!** In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungs-

risiko. Außerdem verbessert sich durch Lüften das Raumklima. Idealerweise sollte man mindestens dreibis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten lüften – bei milden Außentemperaturen natürlich auch häufiger

Immunsystem stärken Die Vielfalt an Schnupfen-Viren verhindert, dass wir eine Resistenz gegen Schnupfen entwickeln können. Man kann auch nicht, wie bei der Grippe, vorhersagen, welche Viren gerade unterwegs sind. Eine Impfung gibt es aus diesem Grund nicht. Alte Menschen, die schon viele Schnupfeninfektionen überstanden haben, erkranken laut

Statistik seltener. Das mag daran liegen, dass sie mit vielen Erregern bereits in Kontakt gewesen sind. Es kann aber auch sein, dass sie nicht mehr so viel unter Menschen kommen wie die arbeitende Bevölkerung und daher auch weniger Krankheitserregern ausgesetzt sind. Im Grunde bleibt als vorbeugende Maßnahme nur das Immunsystem zu stärken. Neben den üblichen Tipps, wie eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf, Verringerung von Stress und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie dem Meiden von Alkohol und Zigaretten, können auch Warm-Kalt-Anwendungen vorbeugend gegen Erkältungen wirken. Auf Dauer kann sich der Körper durch die Temperaturreize besser und schneller an Temperaturveränderungen anpassen, dies beugt Infektionen vor. Arm- und Beingüsse oder Wechselfußbäder, die stets warm beginnen und kalt enden sollen, härten ab. Danach sollte man sich bewegen, um die Wiedererwärmung des Körpers zu unterstützen. Auch der regelmäßige Besuch der Sauna kann helfen, erkältungsfrei durch den Winter zu kommen. Bei all diesen Anwendungen muss man sich fit fühlen. Wer schon eine Erkältung oder gar Fieber hat, sollte, vergleichbar mit Sport, die Finger davon lassen. Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Vorsicht geboten – hier lieber vorher den Arzt fragen. ■

*Sabine Breuer,
Apothekerin, Redaktion*

FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2015.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Schnupfen«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei www.pta-aktuell.de in die Rubrik Fortbildung. Die Auflösung finden Sie dort im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



SCHNUPFEN

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 12/2015 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.pta-aktuell.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK 2014/361 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 12/2015.

Ihr PTA
Fortbildungs-
punkt

Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf die Titelseite der Fortbildung.

1. Die Nasennebenhöhlen dienen ...

- A. der Speicherung von Sekret.
- B. der Abwehr von Krankheitserregern.
- C. der Konditionierung der Atemluft.

2. Das Flimmerepithel ...

- A. ist mit einer Schleimschicht bedeckt.
- B. besteht aus schleimbildenden Becherzellen.
- C. kleidet die Nase von innen komplett aus.

3. alpha-Sympathomimetika ...

- A. bekämpfen die Schnupfenviren.
- B. verengen die Gefäße der Nasenschleimhaut.
- C. wirken schleimlösend.

4. Pseudoephedrin ...

- A. ist ein alpha-Sympathomimetikum.
- B. ist in Nasensprays als abschwellende Komponente zu finden.
- C. ist ein indirektes Sympathomimetikum.

5. Nasensprays mit hydrogencarbonathaltigen Salzlösungen ...

- A. können saure Stoffwechselprodukte abpuffern.
- B. können alkalische Stoffwechselprodukte neutralisieren.
- C. befeuchten die Nasenschleimhaut lediglich.

6. Durch leicht hypertensive Nasensprays ...

- A. wird Wasser in die Zellen der Nasenschleimhaut eingeschleust.
- B. wird der Stoffwechsel der Viren gestört.
- C. wird den Zellen der Nasenschleimhaut Wasser entzogen.

7. Nasenspülungen ...

- A. dürfen nicht bei verstopfter Nase angewendet werden.
- B. können, wenn sie frühzeitig eingesetzt werden, die Viren am Besiedeln der Nasenschleimhaut hindern.
- C. werden üblicherweise mit ätherischen Ölen durchgeführt.

8. Beim Inhalieren ...

- A. werden die Viren physikalisch abgetötet.
- B. wird die Schleimhaut befeuchtet.
- C. müssen immer Zusätze von ätherischen Ölen ins Wasser gegeben werden.

9. Hände waschen ...

- A. kann das Ansteckungsrisiko deutlich verringern.
- B. wird erst durch anschließendes Desinfizieren zu einer wirksamen Prophylaxe-Maßnahme.
- C. wird überbewertet. Über die Hände steckt man sich nicht an.

10. Das Lüften der Wohnräume ...

- A. sollte vermieden werden, damit der Erkrankte sich nicht erneut erkältet.
- B. sollte auf ein Minimum begrenzt werden, damit keine Viren von außen hereinkommen.
- C. sollte mehrmals am Tag für zehn Minuten stattfinden.