



**Neue  
Apotheke**

*Gemeinsam für Ihre Gesundheit*

*Kostenlose Service-  
Information*

# Erkältungs- krankheiten

### Ursache

Grippale Infekte werden meist durch Virusinfektionen ausgelöst. Diese bereiten den Boden für bakterielle Superinfektionen, die sich der Viruserkrankung anschließen. Die gängige Viruserkrankung ist nach spätestens 10 Tagen überstanden. Der Körper hat dann genügend eigene Killerzellen gebildet, um erkrankte Zellen abzutöten, in denen der Virus steckt. Bei Virusinfektionen hilft kein Antibiotikum. Hier ist vor allem die unspezifische Immunabwehr gefordert. Virusinfektionen zeichnen sich durch dünnflüssiges und farbloses Nasensekret oder bei Husten durch farblosen Auswurf aus. Kommt Farbe ins Spiel ist von einer bakteriellen Infektion aus-

zugehen. Bei Erkältungen ist meist mit Behandlung der Symptome dem Patienten am besten geholfen, denn nur so lernt das Immunsystem den Gegner kennen und kann ihn dauerhaft abwehren.

### Schnupfen

Spray, Tropfen oder Tabletten – meistens eine reine Geschmacksfrage. Schilddrüsenpatienten sollten die Tabletten meiden. Rhinopront Tabletten haben eine tiefer reichende Wirkung und sind bei Mittelohrentzündung oft hilfreicher als ein Spray oder gar Tropfen. Die Sprays sollten frei von Konservierungsmitteln sein und müssen sechs Wochen nach Anbruch weggeworfen werden. Ausnahme: Nasensprays in keimfrei verschlossenen Systemen wie Nasivin OK oder Otriven-Baby, die sechs Monate angewendet werden dürfen. Die Anwendungsdauer beträgt bei allen diesen Mitteln 14 Tage, da sonst die Nasenschleimhaut wegen der ständigen Durchblutungshemmung verkümmert und der Geruchssinn dauerhaften Schaden nehmen kann.

### Kopfschmerzen

werden bei Erkältungen oft durch drückenden Schleim in den Stirn- und Nebenhöhlen hervorgerufen. Pflanzliche Arzneimittel wie Gelomyrtol forte Kapseln (3xtäglich auf nüchternen Magen) oder Sinupret forte (3xtäglich) verflüssigen diesen. Freie Atemwege vorausgesetzt läuft der Schleim ab – der Druckschmerz schwindet. Zusätzlich hilft natürlich auch die Einnahme eines entzündungshemmenden Schmerzmittels.

Patienten mit großer Neigung zu chronischer Vereiterung der Nasennebenhöhlen sollten

durch den Einsatz einer Nasendusche (z.B. Emser mit physiologischer Salzlösung) vorbeugen. Meerrettich-Tabletten (Angocin Infekt) helfen oft den Einsatz eines Antibiotikums zu vermeiden.

### Halsschmerzen

sind oft das erste Symptom einer Erkältung, die sich erst später entscheidet, ob sie in die oberen oder unteren Atemwege geht. Viral bedingte Halsschmerzen brauchen betäubende und befeuchtende Substanzen, die in den meisten gängigen Lutschtabletten enthalten sind. Lemocin z.B. weist einen angenehmen Geschmack auf, wirkt betäubend und tötet Bakterien ab. Als pflanzliche Alternative bieten sich Enzymtabletten aus Ananas (Bromelain) an, die man langsam im Mund zergehen lässt. Eine bakteriell bedingte Halsentzündung in Verbindung mit Heiserkeit lässt sich gut mit Locabiosol-Spray behandeln, das ein Antibiotikum enthält. Hier reicht der Sprühnebel bis in den Kehlkopf hinein. Laryngsan Tropfen sind eine pflanzliche Alternative, die nur verdünnt in Tee oder Wasser eingenommen werden dürfen.

### Husten

Meist bildet sich zähflüssiger Schleim in den Bronchien. Dieser sollte verflüssigt werden, da er einen idealen Nährboden für Bakterien bietet. Schleimlösend wirken ACC akut (600mg am Tag), Mucosolvan (75mg retard, 1x täglich) oder Thymian/Primel-Extrakte (Bronchicum, 5x täglich). Zusätzlich sollte viel getrunken werden – ein Hustentee hilft immer weiter. Quält der Husten hauptsächlich nachts, empfiehlt

## **Erkältungskrankheiten**

---

sich die Einnahme eines Hustenblockers mit Dextrometorphan (Wick Hustenblocker, Neotussan, Wick Medinait) oder Pentoxyverin (Si-lomat Saft). Reicht das nicht aus, kann das verschreibungspflichtige Paracodein verwendet werden. Asthmatische Beschwerden (pfeifendes Geräusch beim Ausatmen) ebenso wie stechende Schmerzen am unteren Rippenbogen (Lungenentzündung) erfordern den Arztbesuch.

### **Fieber und Gliederschmerzen**

Ibuprofen, Acetylsalicylsäure und Paracetamol wirken fiebersenkend, entzündungshemmend und beseitigen Gliederschmerzen. Sie sind als einzelne Wirkstoffe (Dolormin, Aspirin) oder in vielen Kombinationsmitteln (Aspirin complex, Grippostad, Doregrippin) enthalten.

### **Ergänzende Vitamine und Spurenelemente**

Sinnvoll ist die Zuführung von Vitamin C und Zink. Als 24-Stunden-Formulierung wirkt Vitamin C (Cetebe) den ganzen Tag anregend auf die Freßzellen, die so schneller bei der Jagd auf feindliche Keime sind. Mit Zink (15 mg/ pro Tag) stellt der Körper wirksame Enzyme bereit, um Viren und Bakterien abzutöten. Bei sich häufiger wiederholenden Erkältungen ist es sinnvoll, die Speicher im Körper mit hochwertigen Vitaminen und Spurenelementen (Orthomol immun) zu versorgen. Bei sich wiederholenden Atemwegsinfekten ist die Anwendung von Echinacin (Purpursonnenhutkraut) als Kur anzuraten.

### **Alternative Medizin**

Gerade im Anfangsstadium kann man mit homöopathischen oder pflanzlichen Mitteln die Erkältung abfangen. Meditonsin sollte bei beginnenden Halsschmerzen stündlich eingenommen werden. Umckaloabo wirkt mit seinem Pelargonienextrakt gegen das Anhaften von Viren und Bakterien auf den Schleimhäuten. Echinacin (Extrakt des roten Purpursonnenhutes) verhindert den Rückfall bei Atemwegsinfekten durch Stimulation des Immunsystems.

### **Kinder**

Nicht jedes Medikament ist für alle Altersstufen geeignet. Gerade bei ätherischen Ölen in Erkältungssalben sollten nur die für Kleinkinder geeigneten Salben verwendet werden. Auch bei Schmerzmitteln ist zu beachten, dass Acetylsalicylsäure (Aspirin, Thomapyrin) für Kinder ungeeignet ist. Die Homöopathie bietet mit Ferrum phosphoricum (Erkältung) und Infludo (Grippe) zwei Erkältungsmittel. Die Schüssler Salze („Heiße 7“) wirken immunstimulierend und stärken die Abwehr. Fiebersenkung kann mit Ibuprofen-Säften oder Paracetamol durchgeführt werden. Es bietet sich auch immer an, bei hohem Fieber (ab 39°C) mit Wadenwickeln das Fieber aus dem Körper zu ziehen. Wichtig ist dabei, dass die Wickel körperwarm angelegt werden, da sie sonst die Durchblutung der Beine hemmen und so die Körpertemperatur noch erhöhen!

### **Grenzen der Selbstmedikamentierung**

Gehen Sie zum Arzt, wenn die Beschwerden länger als 10 Tage anhalten. Treiben Sie keinen Sport während der Erkältung. Verschleppte Erkältungen können zur Herzmuskelentzündung mit dauerhaftem Schaden führen.

### **Informationen**

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

*Ihr Team der Neuen Apotheke*

**Neue Apotheke  
Luisenthaler Str. 2a  
61184 Karben  
Tel 06039-3591**