

Erkältung trotz mildem Winter

Tipps zur Vorbeugung und Linderung

Obwohl der Winter bisher recht mild verlaufen ist, sind viele Leute erkältet. Das hängt damit zusammen, dass die Sonneneinstrahlung trotz der verhältnismäßig hohen Temperaturen im Winter gering ist. Der Körper braucht das Sonnenlicht für die Produktion von Vitamin D, das unserem Immunsystem dient. „Über den Winter wird der Vitamin-D-Speicher aus dem Sommer verbraucht,“ erklärt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Hinzu kommt, dass das milde Wetter uns zur falschen Kleiderwahl verleitet. Ursula Funke erklärt, was man tun kann, um einer Erkältung vorzubeugen, und welche lindernden Arzneimittel es gibt, falls es einen doch erwischt.

Die richtige Kleidung im milden Winter

Tagestemperaturen weit über Null Grad, wie wir sie in diesen Winter erleben, veranlassen viele Menschen zur Wahl leichter Kleidung. Wenn es dann zum Abend hin deutlich kälter wird, sind sie zu leicht angezogen und erkälten sich. Daher ist es ratsam, sich nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten zu kleiden. Jedes einzelne Kleidungsstück sollte nicht zu dick sein. Stattdessen bieten mehrere leichte Shirts übereinander Wärme und Flexibilität. Statt einer dick wattierten Winterjacke kann man einen etwas dünneren Mantel mit einer Strickjacke kombinieren. Je nach Bedarf zieht man im Laufe des Tages einfach eine Schicht an oder aus.

Das Abhusten unterstützen

Erkältet man sich doch, beginnt der Krankheitsverlauf oft mit einem feuchten Husten. Viren dringen in die Schleimhaut der Bronchien vor, und der Körper reagiert mit einer erhöhten Schleimproduktion. Durch den Hustenreflex wird der Schleim aus den Atemwegen abtransportiert. Daher sollte das Abhusten tagsüber nicht nur zugelassen, sondern durch ein schleimlösendes Präparat unterstützt werden. Falls der Husten jedoch in der Nacht den erholsamen Schlaf verhindert, kann ein Hustenstiller eingenommen werden.

Störender Reizhusten

Wenn die Erkältung bereits abgeklungen ist, bleibt manchmal für mehrere Wochen ein trockener Reizhusten, den die Betroffenen häufig als störend empfinden. Am Arbeitsplatz, in der Schule oder in öffentlichen Verkehrsmitteln möchte man nicht durch Husten auffallen. Ein Tee mit Honig kann den Reiz lindern. Falls das nicht genügt, gibt es in der Apotheke vor Ort beruhigende Hustenpastillen oder -säfte.

Pflanzliche Wirkstoffe gegen Halsschmerzen

Eine Erkältung kündigt sich oft mit Halsschmerzen an. Das Lutschen von Husten- oder Halsbonbons mit pflanzlichen Extrakten aus Eibisch, Spitzwegerich oder Isländisch Moos regt die Speichelproduktion an und lindert die Beschwerden. Zusätzlich halten Getränke die Mundschleimhäute feucht und fördern den Heilungsprozess. Empfehlenswert sind Wasser und Kräutertees. Wenn die Schmerzen so stark sind, dass diese klassischen Erkältungsmittel keine

ausreichende Linderung verschaffen, kann das Team in der Apotheke vor Ort geeignete Alternativen empfehlen. Dazu gehören spezielle Teezubereitungen aus Heilkräutern ebenso wie bewährte Arzneistoffe gegen Schmerzen.

Die Pflege der Schnupfennase

Beim Schnupfen läuft die Nase und ist zeitweise verstopft. Diese Symptome sind die Reaktion der Nasenschleimhaut auf eine Infektion. Verschiedene Nasensprays mit schleimlösenden Substanzen wie Meersalz, pflanzlichen Auszügen oder ätherischen Ölen können den Schnupfengeplagten die Atmung und den Alltag erleichtern. Pflegende Nasensalben beruhigen die gereizte, gerötete Haut rund um die Nase und können mit einem Wattestäbchen gut auch auf der Innenseite der Nase aufgetragen werden. Eine reichhaltige Gesichtscreme mit Panthenol, Pantothenensäure, Allantoin oder Vitamin E schützt und pflegt die Außenseite der Nase. Lassen Sie sich in der Apotheke vor Ort beraten, welche Präparate für Sie geeignet sind.

Vorsicht bei abschwellendem Nasenspray

Manchmal ist eine Erkältung so heftig, dass die Nase komplett verstopft ist und schleimlösende Substanzen allein nicht genügen. Wirkstoffe wie Xylometazolin oder Oxymetazolin führen ein Zusammenziehen der Blutgefäße herbei, und die Nase wird zuverlässig befreit. Diese abschwellenden Sprays sollten möglichst nur nachts für einen erholsamen Schlaf eingesetzt werden und nicht länger als sieben Tage in Folge, da sonst eine Gewöhnung eintritt. Vor jeder Anwendung wird die Nase sanft ausgeschnäuzt. Der Nasenadapter des Sprays wird zum Sprühen tief in das Nasenloch eingeführt. Nach der Anwendung sollte die Sprühöffnung mit einem sauberen Tuch gereinigt und dann mit der Schutzkappe geschlossen werden.

Die Anwendung von Nasentropfen

Dieselben abschwellenden Wirkstoffe wie in den Sprays gibt es auch in Nasentropfen. Aber die Form der Anwendung ist etwas komplizierter, wird jedoch von manchen Patienten bevorzugt. Nachdem die Nase durch sanftes Schnäuzen von Sekret befreit wurde, sollten die Tropfen mit zurückgebeugtem Kopf in das erste Nasenloch eingeträufelt werden. Gleichzeitig durch die Nase einatmen! Sind die Tropfen im Rachenraum angekommen, wird der Kopf nach vorne gebeugt und dann von links nach rechts bewegt, um die Lösung gleichmäßig im Nasenraum zu verteilen. Damit eine Verunreinigung der Pipette von innen vermieden wird, sollte sie mit zusammengedrücktem Saughütchen von der Nasenöffnung entfernt werden. Die vollständig entleerte Pipette muss gereinigt werden, bevor sie wieder in das Fläschchen eingeführt wird, um ins zweite Nasenloch zu tropfen, und erneut, um das Fläschchen zu verstauen. Die Pipette wird am besten mit klarem Wasser abgespült oder mit einem sauberen Tuch abgewischt.

Mit einer Erkältung zum Arzt

Nicht nur wenn eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung benötigt wird, auch sonst sollte ein Arzt hinzugezogen werden, falls die Beschwerden sehr massiv sind, Fieber auftritt, eine Schwangerschaft besteht oder der Husten nach ein bis zwei Wochen Selbstmedikation nicht besser werden sollte.

Immunsystem und Hygiene

Auch im Winter kann das Immunsystem gestärkt werden, damit man sich nicht erkältet. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, frische Luft, Bewegung und Saunagänge unterstützen das Abwehrsystem des Körpers. Besonders wirksam schützt man sich durch eine sorgfältige Handhygiene. Dadurch vermeidet man, dass Viren und Bakterien über die

Finger ins Gesicht gelangen. Man sollte mehrmals täglich die Hände waschen. Den direkten Kontakt mit „Virenschleudern“ wie Haltegriffen in Bus und Bahn kann man durch das Tragen von Handschuhen vermeiden. Kleine Fläschchen mit Desinfektionsmittel erleichtern die Handpflege unterwegs.

Wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Erkältungssymptome auftreten, empfiehlt das Team in der Apotheke vor Ort das geeignete Medikament für die Selbstmedikation und gibt wertvolle Tipps zur weiteren Symptumlinderung. Auch wer unsicher ist, ob es sich „nur“ um eine Erkältung handelt, kann sich beim Apotheker beraten lassen.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.