



PRESSEMITTEILUNG

Erste Hilfe bei Erkältung

Symptome mit den richtigen Mitteln lindern

Bremen, 06. März 2019. Die ersten Sonnenstrahlen zeigen sich, die Temperaturen steigen und dennoch plagt viele Bremer eine Erkältung. Der Name lässt vermuten, dass vor allem Kälte die Erkrankung begünstigt – diesen direkten Zusammenhang gibt es nach wissenschaftlichem Stand jedoch nicht. Auslöser sind Viren, die durch Tröpfcheninfektion übertragen werden und auf ein geschwächtes Immunsystem treffen. Diese können Halsschmerzen, eine laufende Nase, Hustenreiz, Abgeschlagenheit und teilweise erhöhte Temperatur oder Fieber verursachen. Die Apothekerkammer Bremen erklärt, wie einer Infektion vorgebeugt werden kann und welche Mittel Linderung verschaffen, wenn es einen doch erwischt.

„Die Zahl der Erkältungen steigt, weil die derzeitige Witterung das Immunsystem stark fordert: Durch die schwankenden Temperaturen muss der Körper schwerer arbeiten, um die optimale Körpertemperatur zu halten. Dies kostet Kraft, die wiederum bei der Abwehr von Infekten fehlt“, so Sebastian Köhler, Vorstandsmitglied der Apothekerkammer Bremen. „Zudem strapaziert Heizungsluft die Schleimhäute, die somit anfälliger für Erreger sind“, ergänzt Köhler. Die Ansteckung erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion: Beim Sprechen, Husten oder Niesen gelangen winzige Speichel-Tröpfchen mit Erregern in die Luft und werden von anderen Personen eingeatmet. Außerdem können die Viren auch von Türklinken oder Straßenbahnhaltegriffen auf die Hände übertragen werden. Fasst sich die Personen nun an Mund, Nase oder Augen, gelangen die Erreger über die Schleimhäute in den Körper. Insgesamt gibt es mehr als 200 solcher Erkältungsviren, die ständig ihre Form ändern.

Dauer der Erkrankung

Ein Sprichwort sagt, die Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage. Dabei verläuft die Erkrankung sehr individuell. Vereinfacht gilt: Treten keine Komplikationen auf, bessern sich die Beschwerden in der Regel nach drei bis sieben Tagen und sind nach zwei Wochen vollständig abgeklungen. „Bessern sich die Beschwerden nach einer Woche nicht oder sind sie sehr stark, ist eine Untersuchung beim Arzt ratsam, um einhergehende Infektionen wie eine Mandel-, Mittelohr- oder Lungenentzündung auszuschließen oder gegebenenfalls zusätzlich zu behandeln“, sagt Köhler. Bei starken, langanhaltenden Symptomen kann es sich auch um eine ernstzunehmende Grippe handeln, die mitunter über Wochen andauert und bei der – anders als bei einer Erkältung – meist Fieber über 38,5°C und höher auftritt, häufig begleitet von besonders ausgeprägter Erschöpfung sowie Kopf- und Gliederschmerzen.



Das verschafft Linderung

Eine Erkältung heilt meist von selbst ab, dennoch können verschiedene Medikamente und Hausmittel die Symptome lindern. Generell sollten sich erkrankte Personen ausruhen und schlafen, damit sich das Immunsystem auf die Bekämpfung der Viren konzentrieren kann. Außerdem benötigt der Körper viel Flüssigkeit: Ein Erwachsener sollte etwa zwei Liter am Tag trinken, um die Schleimhäute ausreichend zu befeuchten. „Warmes Bier hilft jedoch nicht, das ist ein Mythos. Alkohol schwächt die Körperabwehr und reizt die Schleimhäute, das ist kontraproduktiv. Stattdessen empfehle ich warme Milch mit Honig – das lindert Halsweh und Schluckbeschwerden. Spezieller Erkältungstee ist ebenso wohltuend für die Schleimhäute“, erklärt Köhler.

Bei Schnupfen können abschwellende Nasentropfen – beispielsweise mit den Wirkstoffen Xylometazolin oder Oxymetazolin – kurzfristig sinnvoll sein. Erkältete sollten jedoch zu Präparaten ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid greifen, da diese verträglicher für die Nase sind. Es gilt zu beachten, dass Nasenspray oder -tropfen maximal ein- bis zweimal täglich und insgesamt nicht länger als sieben Tage angewendet werden. Andernfalls kann es zu einer Abhängigkeit kommen. Ist die Nase wund, können Salben mit dem beruhigenden Wirkstoff Dexpanthenol zur Heilung beitragen.

Zur Linderung des Hustenreizes und der Befeuchtung der Atemwege bietet es sich an, zwei bis dreimal täglich mit Salbei, Thymian oder ätherischen Ölen wie Eukalyptus zu inhalieren. „Säuglinge und Kleinkinder sollten allerdings nicht inhalieren, da sie sich verbrühen könnten. Zudem dürfen bei ihnen keine Mittel mit Menthol angewendet werden, da diese zum Atemstillstand führen können“, warnt Köhler. Darüber hinaus fördern pflanzliche Schleimlöser, beispielsweise mit Eukalyptus- oder Efeuextrakt, oder chemische mit Kaliumjodid, Ambroxol oder N-Acetylcystein den Schleimabfluss.

Leiden Betroffene unter Halsschmerzen, helfen beispielsweise Lutschpastillen mit Isländisch Moos oder Salbei. Diese bilden einen schützenden Film auf der Schleimhaut, der vor Reizungen schützt. Außerdem sind schmerzstillende Präparate mit Lidocain oder Benzocain erhältlich, die lokal betäuben.

Fieber ist ein natürlicher Abwehrprozess des Körpers, der das Immunsystem zur Bekämpfung der Krankheitserreger anregt. Daher sollte es nicht immer sofort gesenkt werden. „Ab einer Körpertemperatur von 38,5°C können fiebersenkende Maßnahmen ergriffen werden, um den Kreislauf zu schonen. Hier haben sich Paracetamol und Ibuprofen bewährt, die gleichzeitig auch bei Kopf- und Gliederschmerzen wirken“, rät Köhler. Überdies können Wadenwickel helfen, das Fieber zu senken. Diese sollten aber nur genutzt werden, wenn der Patient nicht friert und der Kreislauf stabil ist.

Meist völlig sinnlos hingegen: Antibiotika. Diese wirken gegen Bakterien und nicht gegen die erkältungsauslösenden Viren. Auch Grippe- und Erkältungsmittel, sogenannte Kombi-Präparate, bringen oft nicht die erhoffte Wirkung. „Es gibt kein Medikament, was einen grippalen Infekt im Handumdrehen heilt. Dennoch können eine Vielzahl an Mitteln und Maßnahmen die Symptome lindern und die Heilung begünstigen. Ein erfahrener Apotheker vor Ort kann hier individuell und ausführlich beraten“, so Köhler von der Apothekerkammer Bremen. „Gerade bei Kindern ist es



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11
28203 Bremen
Telefon: 0421/17 09 17

wichtig, kindgerechte Medikamente zu verwenden und die altersgemäße Dosierung zu beachten. Auch Schwangere sollten vor der Einnahme von Medikamenten oder pflanzlichen Mitteln stets einen Arzt oder Apotheker um Rat fragen“, führt Köhler weiter aus.

Clever vorbeugen

Während der Erkältungssaison heißt es: engen Kontakt zu Erkälteten sowie Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen möglichst meiden und auf häufiges, sorgfältiges Händewaschen achten. „Wer gesund ist, kann sein Immunsystem durch Saunabesuche, Wechselduschen, Sport und Spaziergängen an der frischen Luft stärken. Eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung hilft ebenfalls, einer Erkältung vorzubeugen. Besonders Vitamin C, welches unter anderem in Zitrusfrüchten enthalten ist, soll gut für das Immunsystem sein“, empfiehlt Köhler.

Weitere Informationen unter: www.ak-bremen.de

Ansprechpartner: Dr. Isabel Justus

Über die Apothekerkammer Bremen:

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

Pressekontakt:

neusta communications GmbH
Viola Lechle
Konsul-Smidt-Straße 24
28217 Bremen
Telefon: 0421/79 06 84
E-Mail: v.lechle@neusta-communications.de