

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

SCHLUSS MIT SCHNUPFEN – SO HILFT DIE APOTHEKE

Drei- bis viermal im Jahr bekommt ein Erwachsener durchschnittlich einen Schnupfen. Schuld sind Viren, die man sich besonders im Winter einfängt. Das liegt nicht an der Kälte, sondern vielmehr an der trockenen Luft in geheizten Räumen. Sie sorgt dafür, dass die Schleimhäute austrocknen und sich die Erreger leichter einnisten können. Hinzu kommt, dass man sich im Winter öfter mit mehreren Menschen in geschlossenen Räumen aufhält und so die Viren leichter übertragen werden können.

Richtig vorbeugen

Die Viren werden durch Händeschütteln weitergegeben, überleben aber auch mehrere Stunden an Türklinken oder Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch durch »ungeschütztes Niesen« verteilen sie sich ungebremst. Um sich vor Ansteckung zu schützen, hilft vor allem gründliches Händewaschen. Experten empfehlen, dazu die Seife gut auf Händen, Handrücken, Fingern und Zwischenräumen zu verteilen. Danach gut abspülen und abtrocknen.

Wer andere schützen möchte, niest und hustet am besten immer in die Armbeuge und nicht in die Hand.

Gezielt lindern

Hat einen der Schnupfen doch erwischt, bessert er sich meist nach fünf bis sechs Tagen von allein. Doch das Abwarten fällt nicht immer leicht. Denn eine verstopfte Nase ist nicht nur unangenehm. Das freie Atmen fällt schwer, man schläft unruhiger, und oft gesellt sich zur laufenden Nase auch noch eine Entzündung der Nasennebenhöhlen. Hier ist das Nasensekret oft fester, die Nase verstopft, und es kommt Gesichtsschmerz im Bereich der Wangenknochen hinzu. Die Apotheke bietet verschiedene Präparate, die den Schnupfen zwar nicht heilen, die Auswirkungen aber lindern können:

• **Abschwellende Nasensprays:**

Bei Beginn einer Erkältung leisten die kleinen Sprühfläschchen mit den Wirkstoffen Xylometazolin, Oxymetazolin oder Tramazolin Schnupfengeplagten sehr gute Dienste. Sie sorgen dafür, dass die

Nasenschleimhäute abschwellen und man wieder gut durchatmen kann. Bei richtiger Anwendung hält die Wirkung fünf bis acht Stunden an. So reicht es, maximal dreimal am Tag zu sprühen. Klingt der Schnupfen langsam ab, braucht man das Spray meist nicht mehr.

• **Erkältungsmittel zum Einnehmen:**

Zur wirksamen Linderung der Beschwerden gibt es in der Apotheke ein breites Spektrum an Präparaten, die den Schnupfen eindämmen, Schmerzen beseitigen und Fieber senken. Auch pflanzliche Arzneimittel können helfen, verstopfte Nasennebenhöhlen aufzulösen. Dazu gehören Kapseln mit einer Mischung aus verschiedenen ätherischen Ölen – hauptsächlich aus Eukalyptus-, Süßorangen- und Myrtenöl. Manche Mittel enthalten auch ausschließlich den Wirkstoff Cineol aus Eukalyptusöl. Auch ein Präparat mit Trockenextrakten von Eisenkraut, Enzianwurzel, Holunderblüten, Sauerampferkraut und Schlüsselblumenblüten sorgt für Linderung.

Sucht nach Nasenspray vermeiden

Eine zu lange Anwendung abschwellender Nasensprays kann zu einer Abhängigkeit führen. Denn der Körper gewöhnt sich an die Wirkstoffe, sodass die Nase nur noch mithilfe des Sprays abschwillt. Dies schädigt auf lange Sicht die Nasenschleimhaut. **Daher das Nasenspray nur maximal dreimal täglich und nicht länger als sieben Tage am Stück nutzen.** Besonders empfehlenswert sind konservierungsstofffreie Mittel.

Nutzen Sie die persönliche Beratung in Ihrer Apotheke – bei allen Gesundheitsfragen und zur richtigen Anwendung von Arzneimitteln.