

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT – SO KOMMEN SIE GUT DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT!

Ob Corona-, Grippe- oder Erkältungsviren: Zurzeit schlagen die Krankmacher vermehrt zu. Aktuell reagieren viele Menschen besonders heftig auf die Keime. Oft bleibt es nicht beim Kratzen im Hals oder einem leichten Schnupfen. Bei Kindern wurde zuletzt über vermehrte und schwere Atemwegsinfekte berichtet. Aber auch Erwachsene liegen selbst bei einem sonst harmlosen grippalen Infekt oft mehrere Tage flach. Damit die Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen wieder rasch abklingen, lässt sich einiges unternehmen. Verschiedene Hausmittel und passende Präparate aus der Apotheke können dabei die Beschwerden lindern. Damit die Viren kein leichtes Spiel haben, sind die AHA+L-Regeln vor allem jetzt in der Winterzeit wieder besonders wichtig.

Schnell reagieren

Manchmal lässt sich eine Erkältung noch abwehren oder direkt abmildern, wenn man schnell handelt. Beim ersten Kitzeln in der Nase oder Kratzen im Hals können sogenannte **Abwehrsprays** die Viren noch in Schach halten. Sie verhindern, dass die Keime in die Schleimhaut eindringen und sich dort vermehren. Die Sprays werden einfach in den Rachen- oder Nasenraum gesprüht.

Studien weisen zudem darauf hin, dass die Einnahme von **Zinkpräparaten** nicht nur vorbeugend helfen kann. Auch wer in der ersten Woche einer Infektion Zink einnimmt, sorgt mitunter für ein schnelleres Verschwinden der Symptome. Zur genauen Dosierung und passenden Präparaten berät das Apothekenteam vor Ort. Zu hohe Mengen des Spurenelements können nämlich auf Dauer auch schaden.

Richtig auswählen

Je nachdem, welches Erkältungssymptom am meisten Beschwerden macht, können verschiedene Mittel für Linderung sorgen.

Husten: Pflanzliche Präparate aus dem Extrakt der Kapland-Pelargonie oder aus Kapuzinerkresse und Meerrettich dienen dazu, Viren und Bakterien abzutöten. Wer vor allem unter Reizhusten leidet, kann zu Hustenblockern greifen.

Pflanzliche Präparate enthalten Spitzwegerich, Eibischwurzel oder Isländisch Moos. Synthetische Hustenblocker wirken sehr zuverlässig und sorgen beispielsweise nachts für besseren Schlaf. Löst sich beim Husten Schleim, können Thymian- und Efeuextrakt oder Wirkstoffe wie Acetylcystin, Ambroxol oder Guaifenesin das Abhusten erleichtern.

Schnupfen: Zu Beginn einer Erkältung leisten abschwellende Nasensprays gute Dienste. Die Wirkstoffe Xylometazolin, Oxymetazolin oder Tramazolin sorgen dafür, dass die Nasenschleimhäute abschwellen. Lassen Sie sich zur genauen Dauer der Anwendung am besten in der Apotheke beraten. Auch Mittel zum Einnehmen, zum Beispiel mit ätherischen Ölen, sorgen für Linderung.

Halsschmerzen: Sie heilen in der Regel von allein aus. Doch verschiedene Mittel können helfen, dass sie weniger unangenehm sind. Sogenannte Lokalanästhetika sorgen für eine leichte Betäubung der Schleimhäute und vermindern den Schmerz. Pflanzliche Schleimstoffe überziehen den angegriffenen Rachen mit einem Schutzfilm. Lokalanesthetika sollen die Bakterien und Viren abtöten.

Wirksame Hausmittel

- **Viel trinken:** Das erleichtert die Schleimlösung bei Husten und Schnupfen. Spezielle Teemischungen unterstützen die Heilung.
- **Baden:** Ein Erkältungsbad wirkt wohltuend auf die Atemwege und eventuell schmerzende Glieder.
- **Einreiben:** Die ätherischen Öle lassen freier atmen. Achtung jedoch bei der Anwendung bei Kindern. Hier berät Sie das Apothekenteam gern.
- **Inhalieren:** Es befeuchtet die Schleimhäute und schützt vor erneutem Virenbefall. Geeignete ätherische Öle bekommen Sie in der Apotheke.
- **Schlafen:** Gönnen Sie Ihrem Körper viel Ruhe. So kann das körpereigene Immunsystem bestmöglich gegen die Keime ankämpfen.