

# EIN SCHNUPFEN KOMMT SELTEN ALLEIN

Nicht immer ist ein Schnupfen mit seinen lästigen, aber harmlosen Beschwerden nach gut einer Woche überstanden. Bei manchen Patienten kann der Schnupfen einen schwereren Verlauf nehmen. Um Kunden richtig beraten und eine optimale Therapie-Empfehlung abgeben zu können, ist es unumgänglich, die Hintergründe eines Schnupfens genau abzuklären.

Text: Jürg Lendenmann

Hinter einem Schnupfen im Spätherbst steckt meist ein viraler Infekt. Doch nicht immer. «Häufig wird ein Schnupfen auch durch eine oder mehrere Allergien verursacht, oder er kann Symptom einer anderen Erkrankung sein», erklärt Apothekerin Barbara Thomann, die sich auf Atemwegserkrankungen spezialisiert hat. Wichtig sei, die Nase nicht isoliert zu betrachten, sondern als Teil des ganzen Atmungssystems. «Der Schnupfen kommt selten allein; sehr oft ist er mit Husten und Halsweh verknüpft. Wir fragen daher den Patienten immer, ob er hustet, unter Asthma leidet, eine COPD hat usw. Denn Erkrankungen der oberen Atemwege können solche der unteren Atemwege beeinflussen, und umgekehrt. Kurz: Wir betrachten die Atemwege als «United Airways»».

## Halsschmerzen sind oft die ersten Symptome

Häufig beginnt ein Schnupfen mit Hals- und mit Schluckweh. Schmerzen könnten mit schmerzlindernden Wirkstoffen behandelt werden. «Bereits in diesem Stadium sind Nasenspülungen sehr zu empfehlen: Sie spülen nicht nur die Krankheitskeime und den Schleim aus der Nase, sondern auch von den feinen Ausführgängen der Nebenhöhlen weg.» Es habe sich gezeigt, dass in der Folge weniger Schleim abgesondert und die Heilungszeit verkürzt werde.

«Ist die Nasenschleimhaut entzündet, sondert sie viel dünnflüssiges Sekret ab, das die Flimmerhärchen nicht mehr weg befördern können: Die Nase läuft. Dauert der Schnupfen länger oder kommt es zu einer Superinfektion mit Bakterien, schwillt die Nasenschleimhaut an, das Atmen wird beschwerlich. Hilfreich in diesem Stadium sind Nasentropfen mit Vasokonstriktoren sowie befeuchtende Nasentropfen und weiterhin die Nasenspülung.»

## Nicht immer ist ein Schnupfen harmlos

Ein Erkältungsschnupfen sei bei immunkompetenten Menschen selbstlimitierend. Nicht so bei Personen, deren Immunsystem supprimiert sei, beispielsweise infolge von Medikamenten oder



Barbara Thomann, Apothekerin ETH, ist Leitende Apothekerin der Apotheke zum Erzberg in Horgen ZH.

bedingt durch eine Grunderkrankung. Barbara Thomann: «Es gibt keinen so starken und häufigen Exazerbator für Asthma wie virale Infekte der Nase. Auch andere Lungenkranke gehören zur Risikogruppe.» Bei Risikopatienten sei es daher wichtig, dass die Behandlung der Grunderkrankung in der kalten Jahreszeit gut eingestellt sei.

## Schnupfen richtig vorbeugen und behandeln

«Patienten mit einem geschwächten Immunsystem kann zur Vorbeugung eines Schnupfens eine perorale Impfung mit Broncho-Vaxom helfen. Menschen mit Asthma oder ganzjährigem Schnupfen empfehlen wir die Nasenspülung. Zusätzlich rate ich auch, den Körper mit einem Multivitaminpräparat und Zink zu versorgen.»

Ist der Schnupfen da, dann heisse es, viel zu trinken und die Nase aussen wie innen zu pfe-

gen – zweimal täglich zu spülen und, falls erforderlich, mit einem Nasenspray zu behandeln. «Kombinieren lassen sich Massnahmen wie Nasenspülungen zudem mit Phytopharmaka wie Sinupret oder Umckaloabo», sagt Barbara Thomann und betont: «Man muss aber immer schauen, ob nicht auch andere Teile der Atemwege mitbetroffen sind.»

## Wann ärztlicher Rat gefragt ist

Bewährt habe sich, den Schnupfen eines Patienten gleich beim ersten Besuch gründlich abzuklären. «Wie zu Beginn erwähnt, fragen wir den Patienten, ob er hustet usw. Deshalb, weil ein Schnupfen sowohl bei Heuschnupfenpatienten wie bei Risikopatienten viel schwerer verläuft als bei einem Gesunden, dessen Immunsystem intakt ist.»

Dass eine Kundin oder ein Kunde zu einer dieser beiden Gruppen gehört, sei viel wahrscheinlicher als es gemeinhin angenommen werde: «18 Prozent der Kunden, so wird geschätzt, leiden unter Heuschnupfen: 10 Prozent sind Asthmatiker und 4 bis 5 Prozent haben eine COPD», erklärt die Apothekerin.

«Unsere Abklärungen werden anhand eines normierten Scores durchgeführt. Wir bieten Patienten zudem an, ihren Gesundheitszustand bei uns mit einer Lungenfunktionsmessung und einer FeNO-Messung noch genauer bestimmen zu lassen. Die FeNO-Messung, die wir als einzige Apotheke weltweit durchführen, gilt als Biomarker für allergische oder infektiöse Entzündungen der Bronchialschleimhaut.»

Wie viele Atemwegsapotheken verfüge auch die «medinform AtemwegsApotheke» zum Erzberg über Telepharmazie. Barbara Thomann: «Wir sind in Kontakt mit Lungen- sowie Hals-Nasen-Ohren-Ärzten, denen wir die Resultate unserer Abklärungen übermitteln und mit ihnen besprechen. Im Bedarfsfall versorgen wir so Patienten gleich mit den richtigen Medikamenten, mit denen sich die Zeit bis zum Arztbesuch überbrücken lässt. Unser Service spricht sich herum: Von Jahr zu Jahr nehmen mehr Kunden unsere Messungen in Anspruch.» //