

Schnupfen richtig behandeln

Winterzeit = Schnupfenzeit. In diesen Monaten fragen viele verschnupfte Patienten in der Apotheke um Rat. Die Apothekerin Annette Christen beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema Schnupfen und gibt verschiedene Tipps.

Manuel Lüthy



Frau Annette Christen, Geschäftsführerin Coop Vitality Apotheke, Ryfflihof.

Frau Christen, was alles kann einen Schnupfen verursachen?

Annette Christen: Oft sind es die sogenannten Rhinoviren, die einen Schnupfen (Rhinitis) auslösen. Aber auch andere Viren wie die Influenzaviren machen dies. Die Übertragung geschieht über den Kontakt mit infiziertem Nasensekret und über eine Tröpfcheninfektion: Wer in der Nähe einer niesenden oder hustenden Person steht, kann sich durch Einatmen der winzig kleinen mit Viren beladenen Tröpfchen anstecken. Doch nicht nur Viren, sondern auch beispielsweise Pollen, Tierhaare, Hausstaub und Milben können beim Menschen einen Schnupfen auslösen. In diesem Falle handelt es sich um einen allergischen Schnupfen.

Wie sieht ein typischer Krankheitsverlauf aus?

Beim durch Viren verursachten Schnupfen können verschiedene Stadien unterschieden werden. In einem ersten Stadium kommt es zu Niesreiz oder starkem Jucken in der Nase. Eventuell sind die Augen, der Rachen und die äusseren Gehör-

gänge auch beeinträchtigt. Im zweiten Stadium beginnt die Nase zu fließen (Rhinorrhö). Zuerst ist der Ausfluss wässrig und klar, in einem späteren Stadium dickflüssiger und eventuell gelb-grünlich gefärbt. Beim allergischen Schnupfen ist das Schnupfensekret eher wässrig und der Schnupfen stoppt, wenn die Ursache – das Allergen – ausgeschaltet wird und/oder entsprechend therapiert wird.

In welcher Beziehung steht der Schnupfen zur Erkältung und zur Grippe?

Oft verläuft eine Erkältung zunächst unwohl, wobei Schnupfen und Unwohlsein erste Zeichen dafür sind. Man fühlt sich nicht fit. Falls sich die Erkältung nicht weiterentwickelt, ist man in der Regel nach drei bis fünf Tagen wieder auf dem Damm. Handelt es sich jedoch um eine Grippe, so ist der Schnupfen eines ihrer Begleitsymptome – neben Gliederschmerzen, hohem Fieber und beginnendem Husten. Der Körper wird durch eine Grippe mehr geschwächt als durch eine Erkältung.

Wie häufig kommt Schnupfen bei Kindern und bei Erwachsenen vor?

Kinder leiden tendenziell häufiger an Schnupfen als Erwachsene, da sie erst im Laufe der Jahre ihre Immunabwehr entwickeln. Zudem halten sie sich oft in Gesellschaft anderer Kinder auf, was die Übertragung begünstigt. Kleine Kinder mit Schnupfen leiden oft auch unter Schlaflosigkeit oder Appetitlosigkeit.

Erwachsene leiden statistisch gesehen dreimal pro Jahr an einer Rhinitis – auch hier können Abgeschlagenheit und Kopfdruck als weitere Symptome auftreten.

Tipp: Beim Niesen die Hand vor den Mund halten, danach die Hände mit Seife waschen. So wird verhindert, dass andere Personen mit dem infizierten Nasensekret in Kontakt kommen. Vorteilsweise Papier- statt Stofftücher verwenden.

Welches sind die Ursachen einer blockierten Nasenatmung?

Die Schnupfen verursachenden Viren befallen einerseits die Nasenschleimhaut, die sich rötet – entzündet – und anschwillt. Als Abwehrfunktion produzieren die Schleimdrüsen andererseits vermehrt Schleim.

Die Nasenatmung kann also einerseits blockiert sein durch die stark angeschwollenen Schleimhäute und andererseits durch den zähen Schleim, der sich zum Beispiel in den Nasenhöhlen ansammelt.

Welches sind die Folgen einer blockierten Nasenatmung?

Eine verstopfte Nase ist generell unangenehm, stört aber besonders in der Nacht. Je nach Bau der Nasenscheidewand können die Nasenlöcher ungleich gross sein, was das Atmen bei Schnupfen zusätzlich erschweren kann. Dazu kommt die Verengung der Nasengänge durch die angeschwollenen Schleimhäute und später durch den Schleim. Ist nur ein Nasenloch blockiert, versuchen die Betroffenen durch das zweite Nasenloch zu atmen. Sind jedoch beide Nasenlöcher blockiert, wird oft durch den Mund geatmet, und die Mundschleimhaut läuft Gefahr auszutrocknen. Bei trockenen Schleimhäuten fehlt der natürliche Abwehrmechanismus (Speichel, Nasenflüssigkeit), Krankheitserreger haben es dann leichter, sich einzunisten.



Was kann gegen eine verstopfte Nase unternommen werden?

Am schnellsten wirken abschwellende Nasensprays oder -tropfen. Sie bringen oft innerhalb weniger Minuten Erleichterung und wirken bis zu 12 Stunden lang.

Im Handel sind Nasensprays, in denen z. B. ein abschwellender Wirkstoff mit einem Schleim regulierenden Wirkstoff (Carbocystein) kombiniert ist. Damit wird auf die angeschwollene Schleimhaut sowie auf den Schleim Einfluss genommen. Neuer sind auch Nasenspray-Systeme auf dem Markt, die ohne Konservierungsmittel auskommen.

Schleimhautabschwellende Mittel gibt es jedoch auch als Gels, Tropfen, Sirup oder Tabletten. Im Beratungsgespräch gilt es herauszufinden, welches für den Patienten die richtige Darreichungsform ist.

Das Spülen der Nase mit Meerwassersprays oder Kochsalzlösungen hilft, die Nase von lästigem Schleim zu befreien. Bei verstopfter Nase bei Erkältungsschnupfen kann ebenfalls das Inhalieren von heissem Wasserdampf helfen. Einige ätherische Öle, dem Wasser beigegeben, wirken unterstützend.

Unterscheidet sich die Schnupfen-Behandlung bei Kindern und bei Erwachsenen?

Es gibt abschwellende Nasentropfen respektive Nasensprays in verschiedenen Kinderdosierungen. Die Tropfen eignen sich besonders gut für kleinere Kinder, welche die Sprays nicht so gern haben. Bei Erwachsenen sind dieselben Wirkstoffe entsprechend höher dosiert.

Bei Kindern helfen oftmals auch Nasenspülungen mit Kochsalz- oder Meerwasserlösungen. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist dies die häufigste Behandlung. ■

Annette Christen hat in Bern Pharmazie studiert und danach mehrere Jahre Erfahrungen in verschiedenen Apotheken gesammelt. Schliesslich wechselte sie in die Pharmaindustrie als Marktforscherin, wo sie vorwiegend Analysen und Marktforschungsstudien erstellte. Während dieser Zeit erlangte sie auch den Fachausweis zur Marketingplanerin. Darauf folgte eine mehrjährige Tätigkeit als Pharma-Produkt-Managerin bei verschiedenen Firmen. Vor drei Jahren kehrte Annette Christen in die Offizinapotheke zurück und leitet seither die Coop Vitality Apotheke im Ryfflihof, Bern. «Es macht grossen Spass, wieder an der Front zu stehen und auf die Kunden einzugehen. Das ganze Team legt grossen Wert auf eine gute und kompetente Beratung.»