

# Guter Rat

## Kompetent beraten will gelernt sein

Erkältungskrankheiten kommen mit einem ganzen Bündel von Symptomen einher. Aus seinem grossen Erfahrungsschatz verrät Drogist Michael Moser, welche Heilmittel und Massnahmen helfen können, bald wieder gesund zu werden.

Jürg Lendenmann



Bild: Jürg Lendenmann

«Man muss dem Körper Zeit geben, die Erkältung durchzustehen», sagt **Michael Moser**, eidg. dipl. Drogist und Geschäftsführer der Drogerie Einsiedeln.

Neben allgemeinen Ratschlägen (s. auch S. 24), die Michael Moser seinen Kundinnen und Kunden mitgibt, schlägt der Drogist zur Behandlung der verschiedenen Erkältungssymptome Heilmittel vor, die sich bewährt haben (s. Tabelle S. 22).

### Zu Hause bleiben und sich kurieren

Sich zu Hause auszukurieren, rät Moser vor allem erkälteten Personen mit Fieber – auch darum, weil sie andere sehr schnell anstecken. «Ebenso sollte nach Inhalationen nicht nach draussen gegangen werden», sagt er, «da sich die Schleimhaut mit den nassen Flimmerhärchen in der Kälte sehr schnell entzünden kann.»

### Schnäuzen will gelernt sein

Ratsuchende erfahren in der Einsiedler Drogerie etwa auch, wie man sich richtig die Nase schnäuzt: «Schnäuzen Sie immer nur durch ein Nasenloch aufs Mal; dies verhindert, dass sich ein allzu hoher Druck aufbaut und Schleim in die Nasennebenhöhlen gedrückt wird.» Ein zentrales Thema ist auch, das Immunsystem vorbeugend so zu stärken, dass eine Erkältung gar nicht erst ausbrechen kann ... oder im Krankheitsfall milder verläuft.

### Booster für das Immunsystem

Michael Moser: «Pelargonium aktiviert das Immunsystem und unterstützt die Ab-

Fortsetzung auf Seite 20



wehrkräfte. Auch der Sonnenhut (Echinacea) ist ein zum Vorbeugen von Erkältungen oft genutztes Mittel; bewährt hat sich A.Vogel Echinaforce, das in Tropfen und Tabletten erhältlich ist. Ein weiterer Tipp zur Vorbeugung und auch zur Einnahme während einer Erkältung ist Strath. Das Aufbaupräparat unterstützt das Immunsystem, verbessert die Aufnahmefähigkeit von Vitalstoffen und bringt die Energie zurück. Ich rate immer, eine Kurpackung zu nehmen. Strath ist problemlos kombinierbar mit anderen Behandlungen und ist geeignet auch für die Anwendung bei Schwangeren, Stillenden und Kindern. Übrigens: auch homöopathischen Mitteln und Schüsslersalzen sind diese Eigenschaften eigen, da sie auf anderen Ebenen wirken als die schulmedizinischen/phytotherapeutischen Mittel.

Ich empfehle gerne auch Immun Stimulanzer Pulver – ein Kombinationsmittel, das in Drogerien mit Naturathek erhältlich ist. Es enthält u. a. Echinacea, welches das Immunsystem ankickt sowie Sanddorn, der für den Zellschutz wichtig ist.

Ein weiterer Geheimitipp neben dem Naturathek Resistenzspray wäre Virus influenzae comp. D13-G von Spengler-san, das es auch als Mund- und Rachenspray sowie als Nasenspray gibt. Es erhöht die Widerstandsfähigkeit und reduziert die Anfälligkeit. Es wirkt auch gut bei Fieber und starken Schmerzen. Die Krankheit geht schneller vorüber, und während der Erkältung fühlt man sich weniger mitgenommen.»

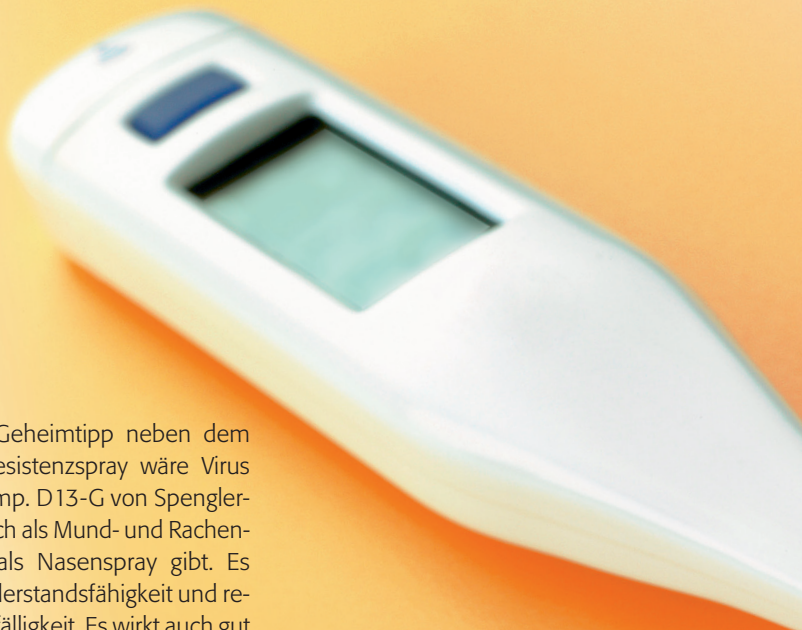
### Symptome

#### Heiserkeit, Halsschmerzen, Schluckweh:

Der Mund ist eine häufige Eintrittspforte für die Erkältungsviren. Als Antwort auf ihr Eindringen setzen die Zellen einen komplexen Mix an Stoffen (v. a. Prostaglandine) frei, die eine Entzündung auslösen. Die Durchblutung der Schleimhaut wird erhöht, das Gewebe schwillt an und wird überwärmt. Ist der Kehlkopf entzündet, macht sich dies als Heiserkeit bemerkbar. Die Entzündung kann sich auf Mandeln (→ Schluckbeschwerden) und/oder den Nasenraum ausdehnen.

#### Schnupfen:

- Niesen: Tritt häufig zu Beginn einer Erkältung auf. Mit Niesen versucht der Körper, die Viren zu entfernen.
- Laufende Nase: Das sich bildende wässrige Nasensekret ist eine Reaktion, um die Krankheitserreger auszuschwemmen.
- Verstopfte Nase: Wenn die Nasenschleimhäute anschwellen und das Nasensekret zähflüssiger wird, beginnt die Nase zu verstopfen.





**Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis):**

Die Nasennebenhöhlen – dazu gehören auch die Stirnhöhlen – stehen mit der Nasenhöhle in Verbindung. Wird durch die Schwellung der Nasenschleimhaut die Verbindung verschlossen, können Druckänderungen in den Nebenhöhlen Schmerzen auslösen.

**Tränende Augen:**

Wird durch die Schwellung der Nasenschleimhaut der Tränenkanal verschlossen, kann die Tränenflüssigkeit nicht mehr in die Nase abfließen: Die Augen beginnen zu tränen.

**Ohren – Druckgefühl:**

Werden die Verbindungsgänge von der Nase zu den Ohren verschlossen, kann es zu unangenehmem Druckgefühl kommen. Sind Viren oder Bakterien ins Mittelohr eingedrungen, kann eine Mittelohrentzündung entstehen.

**Husten:**

▪ Trockener Reizhusten: Wenn Viren in die Luftröhre und die Bronchien hinunterwandern und Entzündungen auslösen, versucht der Körper, die Fremdkörper mit Husten zu entfernen. Da dies bei Viren nicht gelingt, wird der Hustenreiz immer wieder neu ausgelöst. Trockener Reizhusten kann sehr unangenehm sein und den Schlaf stören, der für die Regeneration sehr wichtig ist. Auch wenn die Erkältung schon längst abgeklungen ist, kann der Reizhusten noch vorhanden sein.

▪ Husten mit Auswurf (produktiver Husten): Durch die Entzündung wird die Schleimproduktion in den tieferen Atemwegen ausgelöst. Mit dem Husten soll der Schleim aus den Atemwegen fortgeschafft werden. Zäher Schleim kann allerdings nur schwer ausgehustet werden.

Bei einfachen Erkältungen ist der Husten – im Gegensatz zu einer Grippe – meist nur schwach ausgeprägt.

**Fieber:**

Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion – die erhöhte Temperatur hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien – und sollte wenn möglich nicht unterdrückt werden. Hohes Fieber (über 39,5 °C) tritt bei einfachen Erkältungen – im Gegensatz zu einer Grippe – nur selten auf.

**Gliederschmerzen, Kopfschmerzen:**

In der akuten Phase der Infektion wird Muskelprotein abgebaut, um Baumaterial für das Immunsystem bereitzustellen zu können. Bei einer stärkeren Infektion kann dies zu einer Schmerzsensibilisierung führen.

**Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Appetitlosigkeit:**

Das Erkältungsgeschehen kann auch psychische Veränderungen auslösen: Man fühlt sich müde, zerschlagen – richtig krank. Dies hat, so Prof. Ron Eccles von der Cardiff University, einen Sinn: Der Körper verlangt nach Ruhe, damit er seine Kräfte für die Bekämpfung des Krankheitsgeschehens wirksam einsetzen kann.

**Hinweis:** Droht die Erkältung sich auf die tieferen Atemwege, Bronchien oder gar Lunge auszubreiten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso wenn starkes Fieber und Husten zusammen auftreten, da dies Anzeichen einer Grippe sind.

Welche(s) Mittel bei welchem Symptom		
Symptome	Klassische Mittel	Alternativen, Kombinationen (K), unterstützende Massnahmen
Heiserkeit	Salzlutschtabletten wie z. B. Emser Pastillen	Inhalation von Wasserdampf, viel trinken, Schüsslersalz Nr. 8
Halsschmerzen, Schuckweh	Lutschtabletten – breit desinfizierend und lokal schmerzlindernd, wie: Neoangin forte. Salbei-Echinacea-Spray (Dr. Vogel Halswehspray)	Spagyrom von Spagyros, Schüsslersalz Nr. 3, Virus influenzae comp., Omida Halsweh Lutschtabletten, Similasan Mund- und Halsentzündungen (Spray). K: Gemmo Johannisbeerknospe, Malventee, Ingwertee
Schnupfen	Erkältungssalben: Pulmex, Wala Plantago Bronchialbalsam. Abschwellend: Triofan, Otrivin, Nasivin, max. 1 Woche, 3-mal täglich Schleimlösend: Fluimucil, Mucomepha	Fließende Nase: Meerwasserspülung, Wasserdampfinhalation, Allium cepa homöopathisch. Weleda Schnupfencreme, zur Pflege der Nase. K: Virus influenzae Nasenspray, Ingwertee
Verstopfte Nasennebenhöhlen	Schleimlösend: Fluimucil, Mucomepha	Vogel Stirnhöhlen Tabletten und Spray. Virus influenzae
Tränende Augen	Evtl. abschwellender Nasenspray (s. Schnupfen)	Augen waschen mit Similasan Augentropfen Nr. 1, Monodosen; Fenchelteebeutel auf die Augen legen (nicht: Kamillenblüten, da Allergienpotenzial)
Druckgefühl in den Ohren	Desinfizierender Halsspray, Nasenspray zum Abschwellen	Virus influenzae, hinter die Ohren gesprüht; Nasenspülungen
Trockener Reizhusten	Demotussol (Wirkstoff Butamirat), auch für Kinder ab 2 Jahren; Weleda Hustentropfen Doron; Similasan Reizhusten (Drosera)	K: Gemmo Johannisbeerknospe Malventee, Kinder: Gemmo Hagebuttenknospe, Erkältungssalben; viel trinken, Honig Kinder: Naturathek Erkältungs-Raum-Spray
Produktiver Husten	Efeu (Hedera helix) Fluimucil, Mucomepha, Pelargonium-Extrakte	Inhalationsmischungen (Bsp. Pulmex); Kinder: Gemmo Hagebuttenknospe
Fieber	Paracetamol + Vitamin C bei Kopfweh und Gliederschmerzen. Kinder: kurzfristig Fieber bis 39,5 °C normal. Evtl. zur Not ein «Fieberzäpfchen» (sonst kühle Umschläge und viel trinken).	Schüsslersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) bei Schlappeit. Wenn das Fieber höher ist als 38,8 °C: Nr. 5 (Kalium phosphoricum). Holunderblüten- und Lindenblütentee wirken fiebersenkend und schweisstreibend
Kopfschmerzen	Acetylsalicylsäure, Ibuprofen	Naturathek Kopfwehroller
Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Appetitlosigkeit	Strath (Tabletten, Tropfen, Saft), Burgerstein Vitamin C retard	Viel trinken, schlafen, zu Hause bleiben. Sich vitaminreich ernähren (Gemüse, Früchte, Obst, Sanddornsaft ...)

Anmerkung: Bei Produktnamen handelt es sich i.d.R. um geschützte Markenzeichen. Die Tabelle ist nicht abschliessend. Quelle: Michael Moser, eidg. dipl. Drogist



## Tipps

### «Omas» Geheimtipps

#### Heisse Hühnersuppe

Hühnersuppe wird schon seit Jahrhunderten als Hausmittel bei Erkältungen angewendet. Prof. Stephen I. Rennard und sein Team vom Nebraska Medical Center konnten in einer In-vitro-Studie zeigen, dass sowohl das Hühnerfleisch wie jedes der verwendeten Gemüse (Karotten, Sellerie, Süsskartoffel, Zwiebel, Kohlrabi, Pastinake, Sellerie, Petersilie) die Beweglichkeit von weissen Blutkörperchen hemmt. Treffen diese Abwehrzellen in grosser Zahl am Entzündungsort ein, rufen sie Erkältungssymptome wie das Anschwellen der Schleimhäute und vermehrte Schleimbildung hervor. Interessanterweise zeigten auch Hühnerbrühen aus Tüten und Dosen den beschriebenen Effekt in unterschiedlichem Ausmass.

Quelle: [www.unmc.edu/chickensoup](http://www.unmc.edu/chickensoup)

#### Ätherische Öle

Einige Tropfen Teebaum- oder Lavendelöl, auf einen Duftstein geträufelt und im Schlafzimmer platziert, unterstützen die nächtliche Erholung.

Auch für Erkältungsbäder eignen sich ätherische Öle oder Kräutermischungen hervorragend. Beliebte Bestandteile von Erkältungsbädern sind Kampfer, Eukalyptus-, Kiefern-, Fichtennadel-, Pfefferminz-, Rosmarin- und Thymianöl. Das Bad sollte zwischen 38°C und 40°C warm sein, die Badedauer 20 Minuten nicht übersteigen.

#### Tees

Wermuttee: 1 bis 2 Blätter auf 0,5l Wasser. Zwei Tassen pro Tag. Weitere, für Erkältungstees geeignete Heilpflanzen: s. Tabelle. Tipp aus der chinesischen Medizin und Ayurveda: Ingwertee! Einige Rädchen Ingwer 10 Minuten in heissem Wasser ziehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süssen.

