Der Schnupfen

Warum er selten allein kommt

Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er: der Schnupfen. Doch nicht bei allen Personen heilt er von selbst ab. Fundierte Beratung und optimale Behandlung helfen, Komplikationen und Spätfolgen zu vermeiden.

Jürg Lendenmann



Barbara Thomann, Apothekerin ETH, ist Leitende Apothekerin der Apotheke zum Erzberg in Horgen, und spezialisiert auf Atemwegserkrankungen.

Lassen sich im Spätherbst Personen wegen ihres Schnupfens im Fachgeschäft beraten, sind die Auslöser der Erkrankung meistens Erkältungsviren. «Die Eintrittspforte ist meist die Nasenschleimhaut», sagt die Apothekerin Barbara Thomann. «Aber nicht bei jedem Schnupfen handelt es sich um einen Erkältungsschnupfen.» Um jemanden richtig beraten und eine optimale Therapieempfehlung geben zu können, sei es unumgänglich, die Hintergründe eines Schnupfens genau abzuklären.

Der Schnupfen kommt selten allein

«Häufig wird ein Schnupfen auch durch eine oder mehrere Allergien verursacht», erklärt die Apothekerin. 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 Halsweh hat, ob er hustet – sehr wichtig! –, unter Asthma leidet, eine chronisch obst-

ruktive Lungenerkrankung, kurz COPD, oder eine andere Lungenerkrankung hat usw. Denn Erkrankungen der oberen Atemwege können solche der unteren Atemwege beeinflussen, und umgekehrt. Wir betrachten die Atemwege in ihrer Gesamtheit – als (United Airways).»

Halsschmerzen sind häufig die ersten Symptome

Oft beginne ein Schnupfen, eine Erkältung mit Hals- und Schluckweh. Schmerzen könnten mit schmerzlindernden Wirkstoffen behandelt sowie Hals und Rachen desinfiziert werden. Barbara Thomann: «Bereits in diesem Stadium sind Nasenspülungen mit Salzlösungen oder Meerwasser sehr zu empfehlen: Sie spülen die Krankheitskeime nicht nur 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.

Wenn die Nase läuft und verstopft wird

«Eine gesunde Nasenschleimhaut produziert im Tag drei Deziliter dickflüssigen Schleim, den die Flimmerhärchen in Richtung Schlund transportieren, wo er geschluckt wird. Ist die Nasenschleimhaut entzündet, sondert sie viel mehr und dünnflüssiges Sekret ab, das die Flimmerhärchen nicht mehr wegbefördern können: Die Nase läuft. Dauert



der Schnupfen länger oder besiedeln zusätzlich Bakterien die Nasenschleimhaut, schwillt sie an: Das Atmen wird beschwerlich.» In diesem Stadium sei auch die Riechspalte verdeckt, sodass man Gerüche nicht mehr wahrnehmen könne. «Hilfreich in diesem Stadium sind Nasentropfen mit Vasokonstriktoren – Wirkstoffen, die gefässverengend und somit abschwellend wirken. Ebenso empfehlenswert sind befeuchtende Nasentropfen mit physiologischer Salzlösung.»

Nicht immer ist ein Schnupfen harmlos

Bei Menschen mit einem intakten Immunsystem heile ein Erkältungsschnupfen innerhalb von ein paar Tagen von selbst vollständig ab. Nicht so bei Personen, deren Immunsystem geschwächt sei. «Dazu gehören Personen, die Medikamente einnehmen, die das Immunsystem hemmen. Sodann Asthmatiker, denn es gibt keinen so starken und häufigen verschlimmernden Faktor für

Asthma wie durch Viren verursachte Infektionen der Nase. Auch Lungenkranke wie COPD-Patienten gehören zur Risikogruppe.» Bei Risikopatienten sei es wichtig, dass die Behandlung der Grunderkrankung in der kalten Jahreszeit gut eingestellt sei.

Fortsetzung auf Seite 32

Schnupfen richtig vorbeugen und behandeln

«Zur Vorbeugung eines Schnupfens kann Patienten mit einem geschwächten Immunsystem auch eine Schluckimpfung Broncho-Vaxom helfen. Das ist eine Immuntherapie, die die Atemwege vor Viren und Bakterien schützt. 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, heisse es: viel trinken. «Wichtig ist, die Nase zu pflegen, aussen wie innen. Sie soll zweimal täglich gespült werden. Ist sie verstopft, empfehle ich sie mit einem öffnenden Nasenspray zu behandeln, wegen des Gewöhnungseffektes aber nicht länger als eine Woche. Auch genügend Schlaf ist für die Genesung wichtig.»

Sollten die erwähnten Massnahmen zu wenig helfen, empfiehlt die Apothekerin bei einem unkomplizierten Schnupfen ohne Hustensymptome der unteren Atemwege zusätzlich pflanzliche Heilmittel. Beispielsweise eine Kombination von Enzianwurzel, Holunderblüten, Sauerampferkraut und Schlüsselblumenblüten (Sinupret) oder ein Präparat mit einem Spezialextrakt der Kapland-Pelargonie (Umckaloabo). «In der Regel muss man Pflanzenpräparate mit anderen Massnahmen wie Nasenspülungen

kombinieren», betont Barbara Thomann, «und immer schauen, ob nicht auch andere Teile der Atemwege mitbetroffen sind.»

Plage jemanden Schnupfen, Halsweh und Husten gleichzeitig, empfehle sie auch kombinierte Erkältungspräparate. «Moderne Kombinationspräparate machen nicht mehr müde. Allerdings müssen die Anwendungseinschränkungen und Wechselwirkungen beachtet werden.»

Luftbefeuchter: dafür und dawider

Angesprochen auf den Einsatz von Luftbefeuchtern, sagt Barbara Thomann: «Es gilt zu beachten, dass feuchtere Luft zwar dem Austrocknen der Nasenschleimhäute entgegenwirkt. In einem zu feuchten Klima allerdings vermehren sich die allergieauslösenden Hausstaubmilben sehr stark. Da gilt es, einen Mittelweg zu finden. Wir empfehlen, nicht über 45 Prozent relative Feuchte zu gehen.» Leide man an trockenen Schleimhäuten, sei es empfehlenswerter, viel zu trinken und einen befeuchtenden Nasenspray zu verwenden.

Wann ärztlicher Rat gefragt ist

Bewährt habe sich, den Schnupfen eines Patienten gleich beim ersten Besuch gründlich abzuklären. Barbara Thomann: «Wie zu Beginn erwähnt, fragen wir den Patienten ob er hustet usw. Dies, weil ein Schnupfen sowohl bei Heuschnupfenpatienten als auch bei Risikopatienten viel schwerer verlaufen kann als bei Gesunden.» Dass ein Kunde zu einer diesen beiden Gruppen gehört, sei viel häufiger als 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 Fragebogens 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 «medinform AtemwegsApotheken» verfüge auch die Apotheke zum Erzberg über Telepharmazie. «Wir sind in Kontakt mit Lungen- sowie Hals-Nasen-Ohren-Ärzten, denen wir die Resultate unserer Abklärungen übermitteln können. So können wir Patienten für die Zeit bis zum Arztbesuch im Bedarfsfall gleich mit den richtigen Medikamenten versorgen. Von Jahr zu Jahr nehmen mehr Kundinnen und Kunden unsere Messungen in Anspruch.»

IMPRESSUM

Herausgeber/Verlag/Anzeigen

Sanatrend AG Zürcherstrasse 17 Postfach 8173 Neerach Tel. 044 859 10 00 E-Mail: contact@sanatrend.ch www.sanatrend.ch

Verleger

Daniel M. Späni

Verlagsleitung Isabelle Mahrer

Chefredaktor

Dr. med. Markus Meier

Fotografie Titelbild

Pascale Weber

Druck

Roto Smeets Deutschland GmbH

Redaktionsteam

Klaus Duffner, Jürg Lendenmann, Sandra Poller, Katharina Schwab, Andy Stuckert, Athena Tsatsamba Welsch, Hans Wirz

Vista Leserservice

Sanatrend AG, Leserservice Zürcherstrasse 17 Postfach, 8173 Neerach Tel. 044 859 10 00, Fax 044 859 10 09 E-Mail; vista@sanatrend.ch

www.vistaonline.ch

Vista Abonnement

9 Ausgaben für CHF 39.– (inkl. MwSt.) Bestellung beim Vista Leserservice

Rätsel und Leserbriefe

Auflösungen der Rätsel und Leserbriefe der letzten Ausgaben auf **www.vistaonline.ch**

Muster AG informiert

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigungen der redaktionelen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgem sind nur mittels schriftlicher Vereinbarung mit Sanatrend AG möglich.

Distribution

Vista gelangt mit 11 Tageszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 445 980 Expl. (WEMF-beglaubigt 494 113 Expl.; Erhebungsperiode 7.13.–6.14.).

VORSCHAU

Vista Nr. 1/2015 erscheint ab 29. Januar 2015

- Grosses Hauptthema: Fieber und Erkältung
- Vaginalinfekte
- Magen/Darm
- Das Vorrats-ABC

