

# Winterleiden

## Wenn nur die Viren nicht wären

Die wenigsten können sich eine Erkältung «leisten», geschweige denn eine Grippe. Zu dicht gepackt ist die Agenda mit wichtigen Terminen, zum Vorbeugen blieb kaum Zeit. Was tun, wenn die Viren trotzdem zugeschlagen haben?

Jürg Lendenmann

Mehr bewegen und gesünder ernähren hätten wir uns sollen, in die Sauna gehen, kneipen, ungebührlich hohen Stress mit mehr Auszeiten und Entspannungsübungen entschärfen. All dies hätte geholfen, unser Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Auch mit verschiedenen Pflanzensäften, Vitaminen und Mineralien wären unsere Abwehrkräfte gestärkt worden. Jetzt ist es zu spät, denn wir spüren: Die Viren haben sich eingenistet und vermehren sich ungehemmt. Jedes Jahr rätseln wir von Neuem, wann und wie wir die Krankheitserreger aufgeatmet, als jemand neben uns nieste? Oder sind die Viren über Türklinken, Computertastaturen, Einkaufswagen oder Banknoten zu uns gelangt?

### «Nur» eine banale Erkältung

Uns fröstelt, es beginnt in der Nase zu kribbeln und wir müssen oft niesen. Sind wir «nur» erkältet oder haben wir gar eine Grippe? Wir hätten Glück, wenn sich auf unseren Schleimhäuten lediglich Erkältungsviren breitgemacht haben. Bis heute sind über 200 Arten als Auslöser bekannt; in bis zu 50 Prozent der Fälle handelt es sich um Rhinoviren. Die ersten Symptome hatten sich langsam und nacheinander angeschlichen: Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit. Aus Erfahrung wissen wir, was nun folgt: Die Nase beginnt zu laufen, dann schwellen Nasenschleim-

häute zu, sodass wir nicht mehr durch die Nase atmen können.

Bei einer starken Erkältung leiden wir zum Glück selten an Kopfschmerzen, häufiger aber an Gliederschmerzen. Leichtes Fieber und Husten können dazukommen. Immer aber sind wir abgeschlagen – ein «halber Mensch».

Nach sieben bis zehn Tagen dann, so hat uns die Erfahrung gelehrt, wird die Erkältung ausgestanden sein. Gut, dass wir von der letzten Erkältung in unserer Hausapotheke bereits einige Mittel vorrätig haben, um die Beschwerden zu lindern (s.a. Tabellen Seite 18). Und von einigen Präparaten sagt man, sie können gar die Leidenszeit etwas verkürzen.

### Eine echte Grippe

Wenn wir Pech haben, verschlechtert sich unser Zustand nach der Infektion sehr schnell – viel schneller, als dies bei einer banalen Erkältung der Fall ist. Neben Abgeschlagenheit und Unwohlsein bekommen wir starke Halsschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, zudem plagt uns ein trockener Reizhusten. Ist das Fieber rasch angestiegen und über 39°C, ist dies ein Indiz, dass es sich nicht nur um einen grippalen Infekt, um eine «böse» Erkältung handelt, sondern um eine echte Grippe (Influenza). Wir wissen dann: Es können noch weitere Beschwerden hinzukommen: körperliche Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost. Bei Kindern häufig sind Durchfall, Erbrechen, Übelkeit.



**Dossier-Übersicht**

- S. 17–19  
**Winterleiden**  
Wenn nur die Viren nicht wären
- S. 20–22  
**Hals und Rachen**  
Wo Erkältungen oft beginnen
- S. 24–25  
**Nur Fieber?**  
Erhöhte Körpertemperatur beurteilen
- S. 26–27  
**Ja oder nein?**  
Streitgespräch zur Grippe-Impfung
- S. 28–29  
**Wann zum Arzt?**  
Üble Grippe- und Erkältungsfolgen
- S. 30–31  
**Gut zu wissen**  
Hilfreiches bei Erkältungen und Fieber

Hätten wir uns doch rechtzeitig gegen Grippe impfen lassen (siehe Seite 30)! Jetzt heisst es: Ab ins warme Bett und für Ruhe und Entspannung sorgen. Wir merken uns: Zum Arzt sollte, wer an chronischen Krankheiten oder Immunschwäche leidet, wenn Atemnot oder eine ungewöhnliche Beschwerde auftritt oder wenn sich der Zustand nach ein paar Tagen nicht bessert.

Fortsetzung auf Seite 18



**Vista Plus** >

Auf [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch) unter der Rubrik «Vista Plus» finden Sie eine **erweiterte Version dieser Tabelle.**

Pflanzliche Mittel bei Erkältung und Grippe		
Heilpflanzen (Auswahl)	Wirkungen (Auswahl)	Anwendungen (Auswahl)
<b>Efeu</b> <i>Hedera helix</i>	Löst und verflüssigt den Schleim, erleichtert den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen, krampflösend, entzündungshemmend, haut- und schleimhautreizend.	<i>Medizinisch:</i> Bei Katarrhen der Atemwege, Husten mit übermässiger Bildung von zähem Schleim sowie zur symptomatischen Behandlung chronischer entzündlicher Bronchialerkrankungen. <i>Traditionell:</i> Innerlich als Expektorans bei Erkältungshusten. <i>Volkstümlich:</i> Bei Bronchitis, Keuchhusten, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.
<b>Eucalyptus</b> <i>Eucalyptus globulus</i>	Verstärkt den Abtransport und fördert den Auswurf von Schleim, schwach krampflösend.	<i>M:</i> Innerlich bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. <i>T:</i> Bei erkältungsbedingtem Husten. Hinweis: Eucalyptus ist für Kinder nicht geeignet.
<b>Ginseng</b> <i>Panax ginseng</i>	Stärkung der körpereigenen Abwehr, Blutdruck- und Cholesterolspiegel senkend, die Gefässe erweiternd.	<i>M:</i> Zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, in der Rekonvaleszenz.
<b>Kamille</b> <i>Matricaria chamomilla</i>	Krampflösend, entzündungswidrig, antibakteriell, fungizid, wundheilungsfördernd.	<i>M:</i> Äusserlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen, bakteriellen Hauterkrankungen einschliesslich der Mundhöhle, entzündlichen Erkrankungen und Reizzuständen der Atemwege (Inhalation); innerlich bei Spasmen und Entzündungen im Magen-Darm-Trakt. Vorsicht: Korbblietler wie Kamille können Allergien auslösen. Unproblematisch sind Auszüge der Heilpflanze.
<b>Kapland-Pelargonie</b> <i>Pelargonium sidoides</i>	Antibakteriell, entzündungshemmend, immunstimulierend, schleimlösend.	<i>M:</i> Innerlich zur symptomatischen Behandlung von Erkältungskrankheiten. Wirkt bei produktivem Husten leicht hustenstillend.
<b>Lindenblüten</b> <i>Tilia sp.</i>	Antimikrobiell, entzündungshemmend, hustenreizlindernd, schweisstreibend.	<i>M:</i> Innerlich bei Erkältungskrankheiten und damit verbundenem Husten. <i>V:</i> Als schweisstreibendes und krampflösendes Mittel, z. B. bei fieberhaften Erkrankungen.
<b>Malve, Wilde</b> <i>Malva silvestris</i>	Reizlindernd	<i>M:</i> Bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum, trockenem Reizhusten. <i>V:</i> Innerlich auch bei Reizmagen, Bronchialkatarrhen; äusserlich zur Wundbehandlung
<b>Salbei</b> <i>Salvia officinalis</i>	Wirkung gegen Bakterien, Pilze, Viren, gerbende, sekretionsfördernde und schweisshemmende Wirkung.	<i>M:</i> Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Verdauungsbeschwerden und vermehrter Schweisssekretion.
<b>Roter Sonnenhut</b> <i>Echinacea purpurea</i>	Immunmodulierend, antioxidativ, gegen Pilze und Viren wirkend.	<i>M:</i> Innerlich zur unterstützenden Therapie wiederkehrender Infektionen im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. <i>T:</i> Innerlich zur unterstützenden Therapie von Erkältungskrankheiten.
<b>Sonnentau</b> <i>Drosera sp.</i>	Eine Erweiterung der Bronchien auslösend, hustenreizstillend, antibakteriell.	<i>M:</i> Bei Krampf- und Reizhusten; krampflösendes Mittel bei Keuchhusten.
<b>Spitzwegerich</b> <i>Plantago lanceolata</i>	Reizlindernd, entzündungshemmend, hustenreizlindernd, gerbend, wundheilungsfördernd, immunstimulierend, antibakteriell.	<i>M:</i> Innerlich bei Katarrhen der Atemwege, entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut; äusserlich bei entzündlichen Hautveränderungen.
<b>Thymian</b> <i>Thymus vulgaris</i>	Antimikrobiell, antiviral, die Krämpfe der Bronchien lösend, den Schleimauswurf fördernd, die Bildung von Magensaft anregend.	<i>M:</i> Äusserlich und innerlich bei Symptomen der Bronchitis, von Keuchhusten, Katarrhen der oberen Atemwege; bei Mundschleimhautentzündungen, schlechtem Mundgeruch. <i>T:</i> Als schleimlösendes Mittel bei Husten im Rahmen einer Erkältung. <i>V:</i> Bei Verdauungsbeschwerden sowie zu Kräuterbädern und Spülungen.

Quellen: Psycrembel/Hunnius Pharmazeutisches Wörterbuch online. Die Tabelle ist nicht abschliessend.



**Behandlungsansätze nach Symptomen**

Symptome (Auswahl)	Klassische Mittel	Alternativen, unterstützende Massnahmen
<b>Heiserkeit</b>	Bronchialpastillen und Lutschtabletten wie z.B. Grether's Pastilles oder Emser Salz regen den Speichelfluss an. Pelargonium-Pastillen, Salbei, Thymian, Spitzwegerich – auch zum Gurgeln. Schleimstoffdrogen wie Eibisch, Malve und Isländisch Moos.	Inhalation von Wasserdampf, viel trinken. Schüsslersalz Nr. 8 (Natrium chloratum).
<b>Halsschmerzen, Schluckweh</b>	Pflanzliche Präparate mit z.B. Gewürznelken, Salbei, Primel, Eibisch, Isländisch Moos, Roter Sonnenhut. Ssprays mit lokal schmerzlindernden Wirkstoffen; ergänzend entsprechende Lutschtabletten und Gurgellösungen. Schmerzmittel wie Ibuprofen (wirkt auch entzündungshemmend).	Spagyrom von Spagyros, Schüsslersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum); Virus influenzae A comp. D13, Omida Halsweh Lutschtabletten, Similasan Mund- und Halsentzündungen (Spray). Malventee, Ingwertee, Sidroga-Halswehtee, Gemmo Johannisbeerknospe. A.Vogel Halsweh-Spray.
<b>Schnupfen (Erkältungsschnupfen)</b>	Abschwellende Nasentropfen- und -sprays (gibt es auch in Kinderdosierungen) maximal 1 Woche verwenden, 3-mal täglich. Holunder, Lindenblüte, Primel, Ingwer u.a.	Nasenspülungen mit Kochsalz- oder Meerwasserlösungen. Inhalationen mit Wasserdampf (bei Bedarf mit ätherischen Ölen); Erkältungsbalsame, Erkältungsbäder, Nasensalben, Stifte; Erkältungstees.
<b>Verstopfte Nasennebenhöhlen</b>	Schmerzmittel wie z.B. Paracetamol und Ibuprofen. Abschwellende Nasentropfen- und -sprays mit Schleimlöser wie z.B. Triofan (gibt es auch in Kinderdosierungen) maximal 1 Woche verwenden, 3-mal täglich. Primel.	Inhalationen mit Wasserdampf (bei Bedarf mit ätherischen Ölen); Nasenspülungen mit Kochsalz- oder Meerwasserlösungen. Vogel Stirnhöhlen-Tabletten und -Spray. Virus influenzae A comp. D13; Gelomyrtol, Sinupret forte Tabletten.
<b>Druckgefühl in den Ohren</b>	Desinfizierender Halsspray, Nasenspray zum Abschwellen, Inhalationen. Ibuprofen wirkt entzündungshemmend und hilft beim Abschwellen.	Virus influenzae, hinter die Ohren gesprüht; Nasenspülungen.
<b>Trockener Reizhusten</b>	Hustenreizstillende Mittel wie Dextrometorphan oder Butamirat (auch für Kinder ab 2 Jahren). Efeu, Fenchel, Eibisch, Sonnentau u.a. Weleda Doron Hustentropfen; Similasan Reizhusten (Drosera).	Malventee, Kinder: Gemmo Hagebuttenknospe, Erkältungssalben; viel trinken, Honig. Gemmo Johannisbeerknospe. Pelargonium-Pastillen (Melisana). Lutschpastillen bringen kurzzeitige Linderung.
<b>Produktiver Husten</b>	Schleimlösende und auswurfördernde Wirkstoffe – chemische wie Bromhexin, N-Acetylcystein und Ambroxol und pflanzliche wie Efeu, Fichte, Holunder, Malve, Pelargonium, Salbei, Spitzwegerich.	Gelomyrtol. Inhalationsmischungen (Bsp. Pulmex); Kinder: Gemmo Hagebuttenknospe.
<b>Fieber</b>	Paracetamol + Vitamin C bei Kopfweh und Gliederschmerzen. Kinder: kurzfristig Fieber bis 39,5°C ist normal. Ein Sirup oder Zäpfchen mit Ibuprofen oder Paracetamol. Holunderblüten, Lindenblütentee, Essigwickel bei leichtem Fieber.	Dem Körper Erholung gönnen. Kühle Umschläge und viel trinken. Schüsslersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) bei Schlaptheit. Wenn das Fieber höher ist als 38,8°C: Nr. 5 (Kalium phosphoricum). Similasan Fieber, Viburcol. GrippHeel (Eupatorium bei Gliederschmerzen), Camomilla (wenn eine Wange rot ist und die andere weiss).
<b>Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Appetitlosigkeit</b>	Strath (Tabletten, Tropfen, Saft), Burgerstein Vitamin C retard. Burgerstein Cela, Topvital und Multivitamin Kapseln, Burgerstein Zinkvital.	Viel trinken, schlafen, zu Hause bleiben. Sich genügend Vitamine und Mineralstoffe zuführen (Gemüse, Früchte, Obst, Sanddornsaft ...). Immunstimulierende Präparate wie Umckaloabo, Ginkgo, Ginseng, Padma 28 und Eleutherococcus (Taigawurzel). Eisenmangel prüfen.



Anmerkung: Bei Produktnamen handelt es sich i. d. R. um geschützte Markenzeichen. Die Tabelle ist nicht abschliessend. Quelle: Sanatrend, Sanatrend Archiv, pharmawiki.