

Erkältet?

Hilfe bei Halsweh, Schnupfen, Husten

Nichts tun bei einer Erkältung ist unklug. Denn mit den richtigen Mitteln übersteht man sie leichter, manchmal gar schneller und beugt zudem Komplikationen vor. Tipps von der Drogistin HF Susanne Gisler-Küng.

Jürg Lendenmann



Susanne Gisler empfiehlt, die Heilmittel auf die jeweiligen Symptome abzustimmen. So wird ein besserer Erfolg erzielt als bei der Behandlung mit Kombi-Präparaten.

«Ein Kratzen im Hals und Halsweh gehören zu den ersten Anzeichen einer Erkältung», sagt Susanne Gisler-Küng. Was tun? Die Drogistin HF, bis zu ihrer Mutterschaft Geschäftsführerin der Drogerie Pfister in Affoltern a. A., hat diverse Tipps parat: «Ich empfehle zu gurgeln – entweder mit Salzlösungen oder mit Lösungen, die entzündungshemmende und desinfizierende Wirkstoffe enthalten. Zu-

dem helfen Lutschtabletten mit Lidocain Halsschmerzen und Schluckbeschwerden zu lindern.» Auch Spagyrikmischungen mit Salbei, Bryonia, Propolis usw. und Quarkwickel könnten in diesem Stadium Erleichterung bringen.

Bei Schnupfen wieder frei atmen können

«Bei Schnupfen empfehle ich am liebsten Meersalzspray», sagt die Drogistin. Am Anfang einer Erkältung helfe eine isotonische Lösung, die Schleimhäute zu befeuchten. Sei eine abschwellende Wirkung erwünscht, sei eine hypertoni-sche Salzlösung angezeigt. Idealerweise werden dazu Nasenspülungen kombiniert. «Sie spülen den Schleim und mit ihm die Krankheitserreger aus Nase und Nasennebenhöhlen.»

Ist die Nase verstopft, rät die Drogistin, gefässverengende und abschwellende Wirkstoffe wie Xylometazolin und Oxy-metazolin einzusetzen. «Sie lassen die Schleimhaut sehr schnell abschwellen und ermöglichen wieder ein freies Atmen», erklärt die Gesundheitsexpertin. Bei der Anwendung sei darauf zu achten, die Mittel – vorzugsweise solche ohne Konservierungsstoffe – nicht mehr als dreimal täglich und nicht länger als sieben Tage anzuwenden, da sonst die Nasenschleimhaut austrockne und es zur Gewöhnung komme. Abschwellende Präparate hätten zudem den Vorteil, einer Nasennebenhöhlenentzün-

dung vorzubeugen, weil das Sekret wieder abfliessen könne.

«Zusätzlich empfehle ich Inhalationen», sagt die Drogistin. «Beispielsweise mit Kamillentee, Salzlösungen oder ätherischen Ölen wie Pfefferminze, Thymian oder Eucalyptus. Unterstützend können zudem die Schlüsselersalze Nr. 4 und Nr. 6 eingenommen werden, je nachdem das Sekret weiss oder schon grünlich ist. Allgemein gilt es, viel zu trinken.»

Trockener Husten

Suche ein hustender Kunde Rat, sei es wichtig, im Gespräch herauszufinden, ob es sich um einen trockenen oder einen verschleimten Husten handle. Susanne Gisler-Küng: «Bei einem trockenen Husten soll der Hustenreiz unterdrückt werden, damit sich die Schleimhaut beruhigen kann. Ich empfehle dazu gerne den Wirkstoff Butamirät, der als Sirup und Tropfen erhältlich ist. Butamirät unterdrückt den Hustenreiz. Da die nächtlichen Hustenattacken wegfallen, kann besser geschlafen werden.»

Sehr gut könne der Wirkstoff mit einem Spagyrik-Spray unterstützt werden: «Nicht nur lassen sich damit individuelle Mischungen zusammenstellen. Im Gegensatz zu Sirups, die man 3- bis 4-mal am Tag einnimmt, dürfen Spagyrik-Sprays regelmässig, das heisst viertel- bis halbstündlich angewendet werden.

Gerne empfehle ich dazu das Schlüsselersalz Nr. 8, da es dem Austrocknen der

Schleimhäute entgegenwirkt. Es lässt sich auch gut in einen Spagyrik-Spray integrieren.» Allgemein hilfreich bei trockenem Husten seien Glycerinpastillen, da sie befeuchten und den Hustenreiz mindern würden.

Verschleimter Husten

«Bei einem verschleimten Husten darf Hustenreiz auf keinen Fall unterdrückt werden», sagt die Drogistin. «Der Schleim muss wegbefördert werden können, sonst kann es zu Komplikationen kommen. Ich empfehle am liebsten Pelargoniumwurzel. Sie besitzt eine antivirale, antibakterielle und schleimlösende Wirkung und stärkt zugleich das Immunsystem. Pelargonium ist sowohl als spagyrische Essenz wie auch als Extrakt erhältlich.» Bei der Wahl eines Produktes zu beachten sei, dass der Extrakt im Gegensatz

zum spagyrischen Spray Cumarine enthalte, die Schwangere und Personen mit erhöhter Blutungsneigung nicht einnehmen sollten.

Bei verschleimtem Husten hilfreich seien auch verschiedene synthetische Wirkstoffe: «Ich rate am liebsten zu Acetylcystein in Form von Brausetabletten, die sieben Tage lang eingenommen werden sollten.»

Bewährt bei Husten wie bei Schnupfen hätten sich auch Erkältungssalben mit ätherischen Ölen, dezenter riechende Spagyrik-Emulsionen oder die neutrale Schüssler-Salbe Nr. 4. Unterstützend könne auch wie beim Schnupfen das Inhalieren sowie die Schüsslersalze Nr. 4 und Nr. 6 empfohlen werden. Susanne Gisler-Küng: «Auch bei Husten gilt es viel zu trinken – idealerweise einen Brust- und Hustentee.»



Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch/erkaeltung finden Sie **Tipps der Drogistin HF** zum Thema: Wann soll ich wegen meiner Erkältung zum Arzt gehen?