



Die Gesundheitsseite

Schnupfen



Bereits von Kindesbeinen an werden sie mit ihm konfrontiert – dem Schnupfen –, einer verbreiteten Infektion von Hals und Nase, die sich gewöhnlich durch Symptome wie verstopfte Nase, Niesen und Halsschmerzen

Wie der Körper reagiert

Entgegen einer verbreiteten Ansicht kann Erkältung nicht mit Kälte gleichgesetzt werden, auch wenn letztere zu einer Schwächung der Immunabwehr beiträgt. Besonders ansteckend ist diese Krankheit zwischen Herbst und Frühlingsanfang, wo wir die meiste Zeit drinnen verbringen. Durch Niesen verbreitete Tröpfchen genügen, um das Virus über die Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) zu übertragen, die sich in der Folge entzünden.

Einen bis drei Tage danach treten diverse Symptome auf: Halsschmerzen, tiefende und verstopfte Nase, Niesen, tränende Augen, Kopfschmerzen, manchmal Ohrenscherzen oder auch Husten (anfangs trocken) sowie leichtes Fieber. Ausser Kindern unter 6 Jahren (danach stärken sich die Abwehrkräfte), sind Personen mit geschwächter oder mangelhafter Immunabwehr am meisten betroffen.

Was man selber tun kann

Prävention hat Priorität

- Vermeiden Sie es, persönliche Gegenstände mit erkälteten Personen zu teilen
- Nähern Sie sich nicht zu sehr dem Gesicht einer erkrankten Person
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Decken Sie sich beim Niesen den Mund ab (auch wenn eine andere Person niest)

Wenn die Erkältung da ist

- Gehen Sie zum Apotheker: Er kann Ihnen Ihren Bedürfnissen angepasste Medikamente vorschlagen.
- Bleiben Sie wenn möglich zu Hause und überheizen Sie die Wohnung nicht, um trockene Luft zu vermeiden.
- Sorgen Sie für feuchte Zimmerluft (Kaltluftbefeuchter); sie erleichtert das Atmen und lindert den Husten.
- Ruhen Sie sich aus (ev. 1 – 2 Tage Bettruhe).
- Trinken Sie reichlich: heisse Getränke (Kräutertee, Bouillon usw.) lösen den Nasenschleim.

Plus Tipp

Es gibt kein klassisches Medikament gegen Erkältungsviren, doch viele Behandlungen gegen ihre unangenehmen Auswirkungen. Ganz allgemein sind isotonische Sprays, die mit Mineralsalzen und Spurenelementen angereichertes Meerwasser enthalten, vermutlich immer noch die beste Therapie. Sie reproduzieren die Wirkung der Welle, von der Sie überrascht, fortgerissen, umhergewirbelt und schliesslich, ein wenig groggy, ans Ufer zurück gespült wurden ... tropfnass, mit Pfeifen in den Ohren, aber durchgeputzten Nasenhöhlen! Richtig angewandt, reinigen diese Sprays die Schleimhäute der Nasennebenhöhlen wirkungsvoll, was auf natürliche Weise zu einem Abklingen von Entzündungen führt. Bei Bedarf kann noch ein lokal anzuwendendes Mittel zum Abschwellen der Schleimhäute und zur Reduzierung und Verflüssigung des Nasensekrets verwendet werden.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

