

**Apotheken
Krone**



**Keine Chance für
Schnupfen & Co!**

Zusammengestellt von Mag. Silvia Feffer-Holik



Beratung aus Ihrer Apotheke

von Mag. pharm. Eva-Maria Owesny



© semenski - fotolia.com

Erkältungen bei Kindern

Warum sind gerade Kinder so häufig erkältet?

Säuglinge und Kinder sind besonders anfällig für Erkältungen, da ihr Immunsystem gegen eine Vielzahl von Viren noch keinen ausreichenden Schutz aufgebaut hat. Das Immunsystem entwickelt sich noch und lernt erst nach und nach, mit den Erkältungsviren zurechtzukommen. Die Ansteckung erfolgt über Aerosole, d. h. über kleinste Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen. Die Viren gelangen über die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum in den Körper, und innerhalb von ein bis drei Tagen nach der Ansteckung treten die ersten Beschwerden auf. Eine Erkältung ist meist harmlos und dauert etwa ein bis zwei

Wochen. Manchmal können Komplikationen auftreten, wie z. B. Entzündungen der Nebenhöhlen, des Mittelohrs sowie Hals- und Lungenentzündung. Die Ursache dafür ist eine bakterielle Infektion, die auf die bereits bestehende Virusinfektion „aufsetzt“. Ein Arzt muss immer dann konsultiert werden, wenn das Krankheitsbild oder der Krankheitsverlauf von einer typischen Erkältung abweichen. Für die verstopfte Nase, Husten und Co stehen eine ganze Reihe von Präparaten mit bewährten Wirkstoffen zur Verfügung – jedoch gerade bei Kindern müssen die Grenzen der Selbstbehandlung streng beachtet werden.



Bei Fragen wenden Sie sich an: Österreichische Apothekerkammer, Mag. pharm. Eva-Maria Owesny, Spitalgasse 31, 1096 Wien, oder E-Mail an beratung@apotheker.or.at



Gut eingepackt den Winter genießen!

© Mat Hayward - Fotolia.com

Vorsicht, ansteckend!

Von einer Erkältung zur nächsten? Viele Schnupfen- und Hustengeplagte werden den ganzen Winter lang von hartnäckigen Verkühlungen heimgesucht. Kaum wurde die Erkältung im Herbst erfolgreich gemeistert, kündigt sich im Jänner schon die nächste „Hustenperiode“ an.

Die ersten Anzeichen einer Infektion sind meist Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden. Auch Schnupfen macht sich bemerkbar,

es kitzelt und brennt in der Nase. Und damit nicht genug: Der Körper signalisiert auch mit Frösteln, Niesreiz und Kopfschmerzen, dass Ruhe angesagt ist.

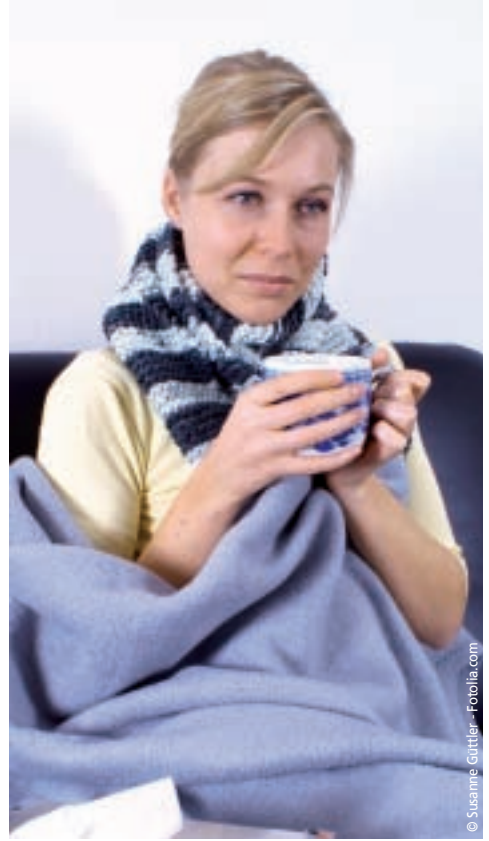
Wieder durchatmen können

Haben sich die Viren einmal in der Nasenschleimhaut festgesetzt, vermehren sie sich dort explosionsartig. Das Immunsystem rea-

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Ärztekron Verlagsges.m.b.H., Verlag von Druckwerken, Seidengasse 9 Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Silvia Feffer-Holik. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Lektorat: onlinelektorat@aon.at. Druck: Donau Forum Druck Ges.m.b.H., 1230 Wien. Coverfoto: Sigrid Riedl-Hoffmann. In Zusammenarbeit mit Herba Chemosan.

Einleitung



Tritt bei Erkältungen hohes Fieber auf, sollten Sie unbedingt zum Arzt!

giert darauf u.a. mit einer gesteigerten Durchblutung der Nasenschleimhaut, sie schwillt an, die Atmung wird erschwert. Linderung bringen abschwellende bzw. befeuchtende Nasentropfen (siehe auch Seite 7).

Täter Rhinoviren

Ein starker Schnupfen im Zuge einer Erkältung kann mitunter auch gesundheitliche Probleme bereiten. Haben Rhinoviren die Nasenschleimhaut anschwellen lassen, können Sekrete nicht mehr aus den Nebenhöhlen und dem Mittelohr abfließen. Schwere Entzündungen sind die Folge. Sammelt sich das Sekret darüber hinaus noch in der Paukenhöhle, kann

die Schallweiterleitung beeinträchtigt sein und eine Hörminderung eintreten. Daher helfen schleimhautabschwellende Mittel, die Verbindungen zu den Nebenhöhlen und zum Mittelohr offen zu halten (siehe auch Seite 10).

Die Bakterien können aber auch in die Bronchien wandern und weitere, mitunter langwierige Infektionen auslösen, begleitet von erhöhter Temperatur. Bei Fieber (über 38,5 Grad, länger als zwei Tage) unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Alarmzeichen Halskratzen

Bei Halsbeschwerden kann ein erstes Kratzen meist mit desinfizierenden Maßnahmen

(spezielle Lutschpastillen, Gurgellösung ...) behandelt werden. Bereitet das Schlucken allerdings starke Schmerzen, sollten entzündungshemmende und schmerzlindernde Mittel zum Zug kommen.

Wer unter Halsweh leidet, ist bald auch mit Husten konfrontiert. Auch wenn der Husten anfangs oft noch trocken ist, entwickelt sich nach zwei bis drei Tagen aus einem trockenen meist ein produktiver Husten. Schleimlösende Präparate helfen mit, das Sekret leichter aus den Bronchien zu transportieren (siehe auch Seite 8).

Bei Husten haben sich auch pflanzliche Zubereitungen bewährt: Eibischwurzel, Spitzwegerich, Efeu, Thymian und Isländisch Moos stehen hoch im Kurs. Zu jedem Hustenmittel immer viel trinken, da die Flüssigkeitszufuhr die Wirkung der schleimlösenden Pflanzenextrakte unterstützt. Auch ätherische Öle fördern die Verflüssigung von feststehendem Sekret in den Atemwegen (siehe auch Seite 6).

Einfache Vorsichtsmaßnahmen

Es ist zwar besonders im Winter niemand vor den Erkältungsviren gefeit, aber mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich das Immunsystem im Kampf gegen die Eindringlinge nachweislich stärken. Dazu gehören pflanzliche Wirkstoffe aus der Apotheke (siehe auch Seite 9), vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft.

Da sich Viren besonders schnell im Kopfbereich verbreiten, sollte man sich nicht ins Gesicht greifen. Auch Nasen- oder Augenschleimhäute nicht berühren! Außer natürlich mit gewaschenen Händen. Häufiges Händewaschen bietet gerade in der Erkältungssaison eine wirksame Barriere vor einer Virenübertragung.

Wichtig ist es auch, den Körper warm zu halten. Sind die Füße unterkühlt, reagiert der Organismus darauf mit einer Engstellung der Gefäße, um die verbliebene Wärme zu halten. Insgesamt wird dann aber der Körper schlechter durchblutet, auch die Nasen- und Rachenschleimhäute werden anfälliger für Viren.



**Regelmäßiges
Händewaschen ...**



... wenig Stress ...



... viel Bewegung ...



**... und Wärmezufuhr
unterstützen das
Immunsystem.**

Druck im Kopf? Nase zu? Husten?



Wenn diese Symptome auftreten, ist meist eine Virusinfektion der Atemwege die Ursache, die gerade in der kalten Jahreszeit besonders häufig ist. Interessanterweise leiden Männer sogar noch öfter darunter als Frauen – und Raucher haben naturgemäß eine besonders hohe Leidensproblematik.

Gefahr durch Verschleimung

Die Schleimhaut der oberen und unteren Atemwege ist identisch aufgebaut. Eine Infektion breitet sich deshalb oft von oben nach unten oder umgekehrt aus. Ein harmloser Schnupfen kann daher schnell zu einer Ent-

zündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) oder der Bronchien (Bronchitis) führen. Die Schleimhaut entzündet sich und produziert zähen Schleim. Die Flimmerhärchen verkleben und können den Schleim nicht mehr abtransportieren. Der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege ist somit unterbrochen. Daher gilt: zähen Schleim möglichst früh verflüssigen. Er kann dann leichter abfließen bzw. abgehustet werden.

Ambhilfe durch ätherische Öle

Einige ätherische Öle fördern nicht nur die Bildung von dünnflüssigem Schleim, sondern lösen auch festsitzendes Sekret und erleichtern den Abtransport. Myrtol, hochkonzentriert in Kapseln, hat darüber hinaus einen besonderen Zusatznutzen, denn es greift auch direkt in das Entzündungsgeschehen ein. Krankheitserreger werden bekämpft, und es kann die Krankheitsdauer nachweislich verkürzt werden. Die Verschleimung von Bronchien und Nase bessert sich rasch, und sogar die Häufigkeit von akuten Krankheitsschüben und der Bedarf an Antibiotika kann reduziert werden. Auch nächtliche Hustenattacken werden deutlich verringert, so dass die Genesung durch ungestörten Nachtschlaf zusätzlich unterstützt werden kann.

In Ihrer Apotheke:

GeloMyrtol® 300-mg-Kapseln - bei Bronchitis und Sinusitis

- Löst den Schleim
- Bekämpft Krankheitserreger
- Befreit die Atemwege



Rein pflanzlich

Pflege für trockene Nasen



© Amir Kaljkovic - Fotolia.com

Ist die Nase trocken, wird das Ein- und Ausatmen unangenehm. Erste Anzeichen für schlecht befeuchtete Nasenschleimhäute können ein Spannungsgefühl, Jucken und Brennen in der Nase sein. Ausgelöst werden diese Symptome oft durch trockene Raumluft, hohe Staubbelastung, aber auch im Zuge einer Erkältung. Ist die Nase zu trocken, können die Schleimhäute ihre wichtige Funktion als Barriere gegen Krankheitserreger nicht mehr ausreichend erfüllen. So können Viren und Bakterien leichter in den Körper eindringen.

Der milde Nasenspray Nasmer® 3 plus dient optimal der Befeuchtung, der Pflege und dem täglichen Schutz der Nasenschleimhaut. Der Nasenspray lässt sich aber auch bestens als Zusatzprodukt zu abschwellenden Nasentropfen verwenden. Er hilft, die Nase zu spülen und die Schleimhäute zu pflegen bzw. wieder aufzubauen.

Was spricht für Nasmer® 3plus?

■ **Mineralsalz aus dem Toten Meer.** Wertvolles Salz aus dem Toten Meer versorgt die Nasenschleimhaut mit funktionellen Mineralien wie Kalium, Magnesium und Kalzium und fördert so die natürliche Nasenfunktion.

Trockene und verkrustete Nasenschleimhaut wird befeuchtet, die Regeneration des Hautgewebes unterstützt.

■ **Hautvitamin Dexpanthol.** Das Provitamin Dexpanthol lindert Reizungen und unterstützt den Wiederaufbau der verletzten Nasenschleimhaut. Der Feuchtigkeitsgehalt der Nasenschleimhaut wird zusätzlich erhöht.

■ **Hautschutzfilm durch Hyaluronat.** Die in der gesunden Nase natürlich vorkommende Hyaluronsäure besitzt hohes Wasserbindungsvermögen und schützt so die Nasenschleimhaut über lange Zeit vor Austrocknung. Hyaluronat hilft somit Bakterien und Viren abzuwehren und trägt dazu bei, dass geschädigte Schleimhaut rascher regenerieren kann.

In Ihrer Apotheke:

Rasche Hilfe bei trockener Nase: Nasmer® 3plus

- Nasmer® 3plus enthält wertvolles Mineralsalz aus dem Toten Meer, das Hautvitamin Dexpanthol und den Hautschutz Hyaluronat
- Nasmer® 3plus kann auch gemeinsam mit abschwellenden Nasensprays oder -tropfen angewendet werden und ist für die tägliche Nasenhygiene, auch in der Langzeitanwendung geeignet

■ Bei Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren werden nach Bedarf mehrmals täglich 1-2 Sprühstöße in jedes Nasenloch verabreicht

■ Der Spray kann auch bedenkenlos während Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.



Anzeige

Husten



© Patrizia Tilly - Fotolia.com

1-2-3 Hustenfrei!

Husten ist ein lebenswichtiger Reflex, mit dem sich unser Körper vor Gefahren schützt. Der verschleimte oder produktive Husten hilft dem Organismus aber auch, die Atemwege zu befreien. Atemwegsinfekte, Rauchen oder Luftschadstoffe können den Schleim in den Atemwegen aber zäh und klebrig machen. Die Atmung wird dann erschwert. Und der festsitzende Schleim kann Atemwegsinfekte verschlimmern. **Mucosolvan®** löst den klebrigen Schleim, indem es ihn verflüssigt, dadurch lockert und seinen Abtransport aus dem Körper erleichtert – so wird freies Durchatmen wieder möglich.

Der Natur abgeschaut

Seit Jahrtausenden werden die Blätter des Adhatoda-vasica-Strauches in der indischen Heilkunst Ayurveda in der Hustentherapie eingesetzt. Die moderne Forschung konnte die Wirksubstanz der Pflanze, das Vasicin, isolieren und deutlich verbessern: Ambroxol war geboren, der Wirkstoff in **Mucosolvan®**. Er ist die bewährte und schnelle Antwort auf den verschleimten Husten – exakt dosierbar und mit einer gegenüber dem Naturprodukt deutlich gesteigerten Wirkung und verbesserten Verträglichkeit.

In Ihrer Apotheke:

Mucosolvan – Löst. Befreit. Schützt!

- Der **Mucosolvan® Hustensaft** schmeckt angenehm fruchtig und ist in 2 Wirkstärken erhältlich: für *Kinder* (15 mg/5 ml; alkohol- und zuckerfrei) und, hoch dosiert, für *Erwachsene* (30 mg/5ml), auch für Diabetiker. Beide Hustensäfte sind auch als 200-ml-Vorratspackung erhältlich.
- Die *Lösung* eignet sich besonders zur Inhalation und bringt den Wirkstoff direkt in die verschleimten Atemwege.
- Die *Retardkapsel* mit Mikroperlen muss nur 1-mal täglich eingenommen werden und ist daher besonders praktisch für unterwegs oder Kunden, die **Mucosolvan®** nicht in flüssiger Form einnehmen wollen.



Anzeige

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Kaloba® - effektiv bei Erkältungen

Immer mehr Patienten fragen gezielt nach pflanzlichen Arzneimitteln zur Behandlung von Erkältungskrankheiten. Besonders beliebt sind pflanzliche Arzneistoffe mit antibakterieller Wirkung, weil sie die Notwendigkeit, Antibiotika einzunehmen, reduzieren können. Eine zu häufige Antibiotika-Einnahme kann nämlich dazu führen, dass Bakterien immun gegen sie werden, man spricht dann von einer Antibiotikaresistenz.

Kaloba®, ein Extrakt aus den Wurzeln der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) ist aufgrund seiner schnellen Wirksamkeit bei Patienten sehr beliebt. Nimmt man ihn bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, tritt schnell eine deutliche Besserung ein.

Dreifach wirksam¹

Der Pelargonien-Extrakt wirkt dreifach:^{1,2}

- **Antiviral:** verbessert die Abwehr von Viren an den Schleimhäuten.
- **Antibakteriell:** verhindert, dass sich Bakterien an den Schleimhäuten festsetzen können. Dadurch verringert sich das Risiko einer bakteriellen Folgeinfektion, die mit Antibiotika behandelt werden müsste, was die Gefahr von Resistenzen erhöhen würde.

- **Sekretomotorisch:** Zusätzlich beschleunigt er die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen in den Atemwegen. Dadurch kann zäher Schleim besser abgehustet werden. Das entzieht Bakterien den Nährboden für eine weitere Vermehrung.

Schnelle Wirksamkeit

Ein weiterer Vorteil von Kaloba® ist, dass typische Begleitsymptome einer Erkältung, wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, rasch verschwinden. Insgesamt verkürzt sich die Krankheitsdauer. Die gute Verträglichkeit des Pelargonium-Extraktes ist durch Studien vielfach belegt. Und auch Kinder profitieren von der Wirksamkeit des Pflanzenextraktes. Kaloba® Tropfen (20 ml bzw. 50 ml) sind für Kinder ab dem 1. Lebensjahr und für Erwachsene geeignet, Kaloba® 20-mg-Filmtabletten (zu 21 oder 42 Stück) für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene. Erhältlich ist Kaloba® rezeptfrei in Apotheken.

¹ Dreifacher Wirkmechanismus ausschließlich durch In-vitro-Studien belegt.
² Conrad et al. 2007, Pelargonium-sidoides-Extrakt (EPs® 7630): Zulassung bestätigt Wirksamkeit und Verträglichkeit MMW (2007) 157/13-14:331-336

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Verwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneispezialität bei Erkältungskrankheiten beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition.



Nase voll von Schnupfen und Fieber?

Die Erkältung ist die häufigste Infektionskrankheit beim Menschen – im Durchschnitt erwischt es Erwachsene etwa zwei bis drei Mal im Jahr. Eine kausale Therapie gibt es bis heute nicht und das vorrangige Ziel ist daher, die Symptomatik so gut wie möglich zu lindern. Aspirin® Complex Granulat, welches die gleichzeitig auftretenden Symptome wie Schnupfen und Schmerzen lindert, bietet eine rasche und effektive Hilfe.

Der typische Verlauf

Auch wenn der Krankheitsverlauf häufig sehr individuell ist und je nach Erreger auch variiert, so kann doch ein typischer Verlauf beschrieben werden – ein bis zwei Tage nach der Ansteckung treten meist Schluckbeschwerden und Halsschmerzen auf. Fast zeitgleich entwickelt sich ein Schnupfen, mit zuerst rinnender und anschließend verstopfter Nase.

Schnupfenalarm

Viren befallen die Nasenschleimhaut, diese rötet sich und schwillt an und die Schleimdrüsen produzieren vermehrt Nasensekret.

Wie wirkt Aspirin® Complex Granulat?

Die Kombination aus den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure und Pseudoephedrin wirkt symptomlindernd bei erkältungsbedingten Schmerzen, Fieber und Schnupfen. Acetylsalicylsäure lindert Schmerzen, Entzündungen und Fieber. Pseudoephedrin hat eine gefäßverengende Wirkung und lässt bei Erkältungskrankheiten die Nasenschleimhaut abschwellen. Die Kombination dieser Wirkstoffe ist vor allem in den ersten Tagen einer Erkältung sinnvoll, wenn Fieber, Schmerzen und Schnupfen gemeinsam auftreten.

In Ihrer Apotheke:



**Aspirin® Complex -
schnell wirksam und gut verträglich***

*Dünner U et al. AWH Aspirin complex. Mehr als 80 Prozent der 973 Befragten beurteilten die Verträglichkeit von Aspirin complex als „gut“ oder „sehr gut“. Pharmazg 2005; 130(38): 35-40.

Wieder beschwerdefrei schlucken!



Wenn der Hals kratzt, ist Vorsicht geboten. Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden sind oft die ersten Vorboten einer Erkältung.

Bei der Entzündung im Rachenraum handelt es sich in der Regel um eine Virusinfektion, die sich mit entzündungshemmenden Lutschpastillen lindern lässt.

Bei Halsschmerzen die erste Wahl

TANTUM® VERDE Pastillen haben eine ausgeprägte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Der Wirkstoff Benzylaminhydrochlorid durchdringt die Schleimhaut und lagert sich im darunter liegenden entzündlichen Gewebe an. Innerhalb weniger Minuten kommt es zur Schmerzstillung, weiters hat Benzylaminhydrochlorid eine antimikrobielle Wirkung.

TANTUM® VERDE Pastillen eignen sich daher zur Linderung der Symptome wie Halsschmerzen, vor allem bei Erkältungskrankheiten. Aber auch bei schmerzhaften Entzündungen des Mund- und Rachenraumes wie Entzündungen der Rachenschleimhaut und des Kehlkopfes, Mandelentzündungen sowie bei Zahnfleischentzündungen wirken die Lutschpastillen rasch und effektiv.

In Ihrer Apotheke:

TANTUM® VERDE Pastillen - jetzt neu mit Honig- und Orangengeschmack!

- Bei Halsschmerzen: Der Wirkstoff Benzylaminhydrochlorid besitzt ausgeprägte entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. Nach rascher Aufnahme und lokaler Anreicherung im entzündeten Gewebe kommt es zu einem baldigen Nachlassen der Beschwerden.
- TANTUM® VERDE Pastillen sind lokal gut verträglich und bewirken eine gezielte Therapie der Entzündungssymptome und Schluckbeschwerden bei Erkältungskrankheiten.
- TANTUM® VERDE gibt es nicht nur in Form von zuckerfreien Pastillen (Honig- und Orangengeschmack bzw. Minz- oder Zitronenaroma), sondern auch als Mundspray und Gurgellösung.



Anzeige

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Der Abschiedskuss für Fieberblasen!



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Lomaherpan®

Stark gegen Fieberblasen

- sofort rasches Abheilen
- länger bläschenfrei

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.