

## **Husten- und Erkältungsmittel ein Leitfaden durch den Präparatedschungel**

**Dr. Ilisabe Behrens**

Fachapothekerin für Offizinpharmazie

NASA- und COBRA-Trainerin

Möchte man sich durch den wahrhaften Dschungel an Erkältungsmitteln kämpfen, muss man zunächst wissen, um was für Art der Erkältung handelt es sich denn eigentlich handelt. Hier kann der Arzt fachkundig weiterhelfen oder natürlich der Apotheker, was zudem meisten noch schneller zu realisieren ist. Kennt man die Symptome, kann zunächst die wichtige Entscheidung Grippe oder grippaler Infekt getroffen werden. Das ist wichtig, denn die „echte“ Grippe bedarf der Therapie durch den Arzt und verläuft viel schwerwiegender. Besonders Patienten mit anderen chronischen Grunderkrankungen sind hier besonders gefährdet, wenn eine Grippe nicht zeitnah erkannt wird.

Die „banale“ Erkältung kann sich mit Beschwerden in/an der Nase bzw. Nasennebenhöhlen äußern, im Halsbereich oder noch tiefer absteigend in einer Bronchitis festsetzen.

Hat der Apotheker durch entsprechende Fragen dieses geklärt, lichtet sich das Angebot der sinnvollen Arzneimittel weiter aus.

Einerseits gibt es quasi für die Prophylaxe oder auch gerade beginnenden Erscheinungen die Möglichkeit das Immunsystem zu stimulieren. Hier haben sich Arzneimittel mit Echinacea, Eleutherococcus, Zink oder Vitamin C bewährt. Patienten mit chronischen Erkrankungen, die eine Verbindung mit dem Immunsystem haben, wie Krebserkrankungen oder Rheuma sollten nur unter äußerster Vorsicht besser nicht zu diesen Mitteln greifen.

Das zweite dann schon größere Arzneimittelgebiet umfasst die „Grippemittel“. Hier findet man im allgemeinen Kombinationen verschiedenster Wirkstoffe, die entweder unterdosiert, entgegengesetzt wirken oder gar unnötig sind. Von diesen Erkältungsmitteln ist grundsätzlich abzuraten, da der Nutzen nur sehr kurzfristig ist und eher in der Unterdrückung der Symptome liegt. Ganz im Gegenteil kann es bei Patienten mit z.B. Bluthochdruck zur Verstärkung des hohen Blutdruckes führen.

Da grippale Infekte immer viral bedingt sind, gibt es keine echte kausale Therapie. Viel sinniger ist es, exakt auf die Symptome bezogen, die Heilung zu unterstützen bzw. zu beschleunigen. Hier also genau die Symptome heraushören und das passende auswählen.

Symptom Schnupfen:

Zur Erleichterung hilft sicherlich kurzfristig ein Nasenspray und zur weiteren Behandlung der Symptome stehen dann verschiedene Schleimlöser zur Verfügung. In diesem Bereich, besonders was die Nasennebenhöhlen angeht, helfen die pflanzlichen Schleimlöser.

Symptom: Husten

Hier muss vorab ganz deutlich sein, ob es ein trockener Reizhusten ist oder die Bronchien verschleimt sind.

In ersten Fall stehen in der Selbstmedikation drei chemische Substanzen und zwei pflanzliche Wirkstoffe zur Verfügung. Es ist unbedingt zu beachten, dass nicht gleichzeitig bzw. hintereinander ein Hustenreizstiller und ein Schleimlöser eingenommen werden.

Bei den schleimlösenden Substanzen gibt es zwei chemische und mehrere pflanzliche Wirkstoffe, die jedoch in ihrer Nuancen aufweisen, so dass durch die kompetente Beratung das genau passende Arzneimittel herausgesucht werden kann. Gerade die schleimlösenden Wirkstoffe verkürzen doch deutlich die Erkrankung und erleichtern die Symptomatik.