



Feuchte Inhalation ist ein bewährtes Hausmittel, um bei starker Verschleimung, die verstopfte Nase wieder frei zu bekommen. Doch was sollten Kunden wissen, um **richtig** zu inhalieren und welche Methoden gibt es?

© Sondra Paulson / iStockphoto.com

Hilfe bei Erkältung

Die Winterzeit naht und damit sind Erkältungen wieder weit verbreitet. Erkältungsviren besiedeln die Nasenschleimhäute und lösen die typischen Symptome Husten, Schnupfen sowie Kopf- und Gliederschmerzen aus. Als Abwehrreaktion produziert der Körper vermehrt Schleim, um die Erreger möglichst rasch wieder loszuwerden.

Viele Patienten suchen zuerst Hilfe in der Apotheke, um schnell wieder fit zu werden.

Lösen durch Inhalieren Wer kennt nicht die gut gemeinte Empfehlung der Großmutter, bei einer heftigen Erkältung ein gutes Kamillendampfbad zu nehmen? Zu Großmutter's Zeiten wurde noch mit einem Handtuch zugedeckt über einem Topf mit

heißem Wasserdampf inhaliert. Diese Art der Inhalation sollte heute nicht mehr von PTA und Apotheker empfohlen werden. Zum einen besteht ein großes Risiko, sich mit dem heißen Wasser zu verbrühen und zum anderen werden die heißen Dämpfe nicht nur über Nase und Mund eingeatmet, sondern können auch die Augen reizen, insbesondere bei Eukalyptusinhalationen. ▶

► Aber auch heute noch ist das Inhalieren eine sinnvolle Maßnahme, um hartnäckigen Schleim zu lösen und die Schleimhäute zu befeuchten. Allerdings wird der brodelnde Kochtopf in der Regel durch standfeste Dampfinhalatoren aus Plastik oder elektrische Düsenvernebler ersetzt. Einige Hersteller von Erkältungssalben, ätherischen Ölen oder ätherischen Ölzubereitungen vertreiben einfache Dampfinhalatoren, die einen Mund- und Nasenaufsatz haben, durch den gezielt inhaliert wird. Die Plastik inhalatoren lassen sich leicht befüllen und einfach reinigen. Eingefüllt werden heißes Wasser, Kochsalzlösung oder Wasser unter Beigabe von einigen Tropfen eines ätherischen Öls. Zusätze von Extrakten der Kamille, aus Eukalyptus, Pfeffer-

dem Abtransport von Fremdstoffen aus der Lunge. Diese Funktion ist besonders wichtig, wenn festsitzender Erkältungsschleim gelöst und abgehustet werden muss. Bei einem unkomplizierten Infekt reicht es aus, zwei- bis dreimal täglich fünf bis zehn Minuten zu inhalieren. Klingen die Beschwerden nach einigen Tagen nicht ab, müssen diese von einem Arzt abgeklärt werden. Dass die Dämpfe auch die Bronchien erreichen, ist ein Irrglaube. Bei der einfachen Dampfinhalation kommen die Tröpfchen aufgrund ihrer Teilchengröße nur in die oberen Atemwege. Dort sorgen sie für eine gute Befeuchtung und Durchblutung der Schleimhäute und unterstützen das Immunsystem gegen den Angriff von Viren und Bakterien. Die trockene

VORSICHT!

Ätherische Öle sollten bei Säuglingen und Kleinkindern nur mit Obacht eingesetzt werden. Menthol- oder kamferhaltige Zubereitungen sind wegen der Gefahr schwerwiegender Atembeschwerden zu vermeiden. Auch manche Asthmatiker reagieren auf ätherische Öle mit Asthmaanfällen. Hier ist bei Erkältungsbeschwerden eher eine Intensivierung der antiasthmatischen Therapie notwendig.



© clearphotograph / 123rf.com

Kamille, Pfefferminz, Eukalyptus, Anis, Kiefernadeln und Thymian sind ätherische Öldrogen zur Inhalation.

minz, Anis, Fichtennadeln oder Thymian unterstützen die Sekretolyse, wirken abschwellend und entzündungshemmend. Einige der ätherischen Öle regen die Tätigkeit des Flimmerepithels an. Die feinen Flimmerhärchen in den Bronchien dienen

Heizungsluft im Winter ist ein wichtiger Risikofaktor, dass Schleimhäute austrocknen, angegriffen und rissig werden. Damit ist fremden Erregern Tür und Tor geöffnet. Die Funktion der Befeuchtung erfüllen nicht nur wässrige Lösungen mit ätherischen

Ölzusätzen, sondern auch Kochsalzlösungen, die allerdings am besten mit einem Ultraschall- oder Düsenvernebler angewendet werden. Sie können auch regelmäßig in der Wintersaison inhaliert werden, um Infekten vorzubeugen. Kochsalzlösungen gibt es in Ampullen oder Flaschen zum direkten Gebrauch. Wer diese selber herstellen möchte, kann das prinzipiell ruhig machen, sollte aber wissen, welche Konzentration an Salz sinnvoll ist. Eine Herstellungsanweisung ist folgende: 0,9 Gramm Kochsalz in 100 Milliliter abgekochtem Leitungswasser auflösen. Eine selber zubereitete Kochsalzlösung sollte nicht länger als 24 Stunden gebraucht werden. Gleiches gilt übrigens auch für Anbrüche von fertigen Kochsalzlösungen, deshalb sind kleine Abpackungen zu empfehlen.

Bronchiengängig Ist eine regelmäßige Inhalation notwendig, die auch Arzneistoffe bis in die tiefen Bronchien transportieren soll, eignen sich elektrische Vernebler. Diese bestehen aus einem Kompressor, der Verneblereinheit und einem Verbindungsschlauch. Elektrische Verneblersysteme erzeugen entweder per Ultraschallwellen oder Druckluft aus wässrigen Lösungen oder Suspensionen lungengängige Aerosole. Sie wer-

den in der Therapie von Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen eingesetzt, können aber auch zur Inhalation bei Erkältungen gut unterstützen. In die Verneblereinheit wird die zu inhalierende Flüssigkeit hineingegeben. Der Patient atmet das erzeugte Aerosol über ein Mundstück oder eine Maske ein. Die Dauer des gesamten Inhalationsvorgangs ist von der zu inhalierenden Flüssigkeitsmenge abhängig. Meistens wird zwei bis drei Mal täglich für fünf bis zehn Minuten inhaliert. Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene gibt es unterschiedlich große Masken oder Mundstücke, sodass ein Verneblergerät innerhalb der ganzen Familie benutzt werden kann – Voraussetzung ist eine sorgfältige Hygiene. Nach der Inhalation sollten Verneblereinheit, Schlauch und Mundstück sorgfältig durchgespült und getrocknet werden. Mit etwas Druckluft kann die Restfeuchte aus dem Schlauch entfernt werden. Da die Kunststoffteile mit der Zeit verschleifen, können PTA und Apotheker einen jährlichen Wartungs- und Austauschservice empfehlen.

Dosieraerosol & Co. Erkrankt ein Patient mit Asthma, COPD oder einer anderen Lungenerkrankung an einem Atemwegsinfekt, ist es das A und O, frühzeitig den Arzt aufzu-

suchen. Verschleppte Infekte können zu komplizierten Verläufen der Grunderkrankung führen. Wegen des Risikos einer Überempfindlichkeitsreaktion sollte bei diesen Patienten von einer Dampfinhalation mit ätherischen Ölen abgeraten wer-

Turbohaler oder Diskus, für die Basistherapie mit dem Vorteil der sehr einfachen Bedienbarkeit empfohlen. Diese Geräte ermöglichen über die Inhalation kleiner Wirkstoffteilchen eine Therapie in den unteren Atemwegen. Dabei stehen eine Bronchial-

STICHWORT ZUSATZEMPFEHLUNG

Viele Patienten kommen im Winter mit einem Rezept über ein Antibiotikum in die Apotheke. Seitdem Ärzte apothekenpflichtige Mittel nicht mehr zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnen dürfen, hat die Beratung von PTA und Apotheker in der Selbstmedikation einen höheren Stellenwert erlangt. Bei Erkältung können – nach Abklären der möglichen Kontraindikationen – sehr gut Mittel zur Inhalation empfohlen werden, zum Beispiel: ein Erkältungsbalsam, Erkältungsbad oder ein Inhalat aus ätherischen Ölen. Eine kurze Erläuterung, dass so eine Inhalation die Schleimhäute befeuchtet und hilft, festsitzenden Schleim wohltuend zu lösen, kann die Patienten von dem positiven Nutzen dieser Maßnahme überzeugen.

den. Hier kommt vor der Inhalation mit Verneblersystemen immer erst die Inhalation von Arzneizubereitungen über ein Dosieraerosol oder einen Pulverinhalator in Frage. Während Flüssigsysteme, wie das klassische Dosieraerosol oder der Turbohaler, besonders für Notfallsituationen mit akuter Atemnot oder Patienten mit einem reduzierten Atemvermögen geeignet sind, werden Pulversysteme, wie beispielsweise der

erweiterung und Entzündungshemmung immer im Vordergrund, um den festsitzenden Schleim zu lösen und die Grunderkrankung zu kontrollieren. Einige Mediziner verordnen auch ihren Patienten mit akuter obstruktiver Bronchitis für einen begrenzten Zeitraum Wirkstoffe zur Bronchodilatation, wie zum Beispiel Salbutamol, die inhaliert werden. ■

Dr. Katja Renner, Apothekerin