

Der Erkältung den Kampf ansagen



Jeder Erwachsene leidet durchschnittlich zwei bis vier Mal im Jahr unter einer Erkältung. Besonders in den Wintermonaten sind viele Menschen für solche **Infekte** anfällig.

Das Immunsystem ist in der kalten Jahreszeit vielen Herausforderungen ausgesetzt. Nicht jeder verträgt den Wechsel zwischen kalten Außentemperaturen und trockener Heizungsluft in den Innenräumen. Kalte Luft vermindert die Durchblutung der Atemwegsschleimhäute, wodurch Abwehrzellen eingedrungene Erreger nicht schnell genug bekämpfen können. Zusätzlich belastet die trockene Heizungsluft die Schleimhäute, diese produzieren dann weniger schützendes Sekret. Auch Stress, eine ungesunde Lebensführung, Alkoholkonsum, Rauchen oder chronische Vorerkrankungen und bestimmte Medikamente sind Risikofaktoren für eine Schwächung des Immunsystems. Dann haben Erkältungserreger leichtes Spiel und können die körpereigene Abwehr überwinden.

© Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG

Ansteckung Über Tröpfcheninfektion verbreiten sich Rhinoviren – die Hauptverursacher aller Erkältungen – besonders dort, wo viele Menschen auf engem Raum zusammen sind: zum Beispiel im Bus, der Straßenbahn, Schulen und Kindertagesstätten. Da die Viren mehrere Stunden außerhalb des Körpers überleben können, werden sie leicht bei Begrüßungen von Hand zu Hand übertragen und können von dort in die Nase gelangen. Deshalb zählt in Erkältungszeiten häufiges Händewaschen zu den besten Präventionsmaßnahmen.

Aufgabe der Immunabwehr Erreichen die Erkältungsviren die Schleimhaut der Atemwege, müssen sie zunächst die unspezifische Immunabwehr überwinden. Die Erreger werden von Makrophagen (Fresszellen) phagozytiert. Gleichzeitig wird auch die spezifische Abwehr aktiviert, die zeitlich etwas verzögert gegen die Viren vorgeht. Wesentliche Bestandteile der spezifischen Abwehr sind verschiedene Leukozyten. T-Lymphozyten übernehmen dabei sowohl die Identifizierung der von Viren befallenen Körperzellen als auch deren Vernichtung. B-Lymphozyten sind für die Produktion von Antikörpern zuständig. Diese haben die Aufgabe, an die feindlichen Erreger zu binden und sie zu neutralisieren. Zusätzlich ermöglichen es die Antikörper den Makrophagen, die an sie gebundenen Viren einfacher zu identifizieren und den Antikörper-Erreger-Komplex zu phagozytieren. Die Kommunikation zwischen spezifischer und unspezifischer Immunreaktion erfolgt durch spezielle Botenstoffe, so genannte Zytokine. Diese werden von den Immunzellen gebildet und dienen dem Informationsaustausch zwischen den einzelnen Abwehrzellen und anderen Zellen des Organismus. Zusätzlich werden die von Sekret umhüllten Erreger durch die Flimmerhärchen aus den Atemwegen abtransportiert.

Typisch Erkältung Eine Erkältung bahnt sich über zwei bis drei Tage an. Meistens sind Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden die ersten Vorboten. Dann schwellen die Schleimhäute in der Nase an und sondern wässriges Sekret ab. Auch Kopf- und Gliederschmerzen können vorkommen. In der zweiten Phase bildet sich ein dickes Sekret, der typische Erkältungsschnupfen. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen verstärken sich. Ein komplikationsloser Erkältungsinfekt ist circa innerhalb einer Woche überwunden. Im Gegensatz zur Erkältung erzeugt die „echte Grippe“, die Influenza, bei den Erkrankten ein stark ausgeprägtes Krankheitsgefühl mit Fieber und völliger Abgeschlagenheit. Die Symptome treten sehr schnell sehr intensiv auf. Eine echte Grippe sollte unbedingt vom Arzt be-

wie Schnupfen, Husten, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen. Offene W-Fragen (Wer bekommt das Medikament, gegen welche Beschwerden, die wie lange andauern u.s.w.) sollten Türöffner des Beratungsgesprächs sein. Die Informationen des Patienten helfen der PTA oder dem Apotheker zu entscheiden, ob eine Selbstmedikation möglich ist. Bei der Auswahl der Medikamente sollte immer die individuelle Situation des Patienten, zum Beispiel Unverträglichkeiten, Vorerkrankungen, eine Schwangerschaft oder die Einnahme anderer Arzneimittel beachtet werden. Bei verstopfter Nase sind abschwellende Rhinologika die Mittel der ersten Wahl. Sie sollten jedoch höchstens einige Tage genommen werden, damit sich keine Gewöhnung einstellt. Wegen der dann per-

TIPPS ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

- + Gesunde Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit (Faustregel: zwei bis drei Liter täglich trinken)
- + Viel Bewegung an der frischen Luft
- + Kneipp-Anwendungen (z. B. Wechselbäder der Beine und Arme)
- + Saunabesuche (Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Patienten)
- + Befeuchtung der Schleimhäute durch Nasenspülungen mittels Nasendusche oder auch die regelmäßige Anwendung von meerwasserhaltigen Nasensprays

handelt werden. Eine Erkältung lässt sich dagegen in der Regel sehr gut mittels Selbstmedikation behandeln. Patienten, die an schweren chronischen Erkrankungen des Immunsystems oder der Lunge leiden, sollten sicherheitshalber auch bei einer Erkältung ihren Arzt zu Rate ziehen.

Reine Symptomlinderung Die meisten Arzneimittel der Selbstmedikation wirken rein symptomatisch und lindern lediglich Beschwerden

manenten Gefäßverengung der Nasenschleimhaut kann es zu einer Schädigung und einem Wiederschwellen der Schleimhaut kommen. Nasensprays oder -tropfen ohne Wirkstoff mit isotonisiertem Meerwasser oder physiologischer Kochsalzlösung befeuchten die Nasenschleimhaut. Dies erhöht den Selbstreinigungsprozess der Nase und verflüssigt den Schleim. Bei Husten lösen Sekretolytika den Schleim und erleichtern das Abhusten. ▶

Esberitox® Tabletten, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: 3,2 mg Trockenextrakt (4-9 : 1) aus einer Mischung von Färberhülsenwurzelstock; Purpursonnenhutwurzel; Blassfarbener Sonnenhutwurzel; Lebensbaumschilfen- und -blättern (4,92 : 1,85 : 1,85 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 30 % (V/V). Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Macrogol MW:6000, Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Kornblütler. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht einzunehmen bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose und Sarkoidose; bei Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen, multipler Sklerose; bei erworbenen Immundefizienzen wie Aids-Erkrankungen, HIV-Infektionen; bei Immunsuppression z.B. durch Zytostatikatherapie oder immunsuppressiver Behandlung z. B. nach Transplantationen; bei hämatologischen Erkrankungen des weißen Blutzellsystems wie Leukämie und Agranulozytose. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Atemnot, Blutdruckabfall); Schwindel; Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall. Zur Häufigkeit können keine Angaben gemacht werden. **Warnhinweis:** enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter Stand 08/11

► Hustenstiller werden gegen einen quälenden Reizhusten eingesetzt. Sie unterdrücken den Hustenreiz über Hemmung des Hustenzentrums im Stammhirn und lindern den Reiz. Chemisch-synthetische Hustenstillter senken die Reaktionsfähigkeit, interagieren mit Alkohol und können müde machen. Hustenstillter werden in der Regel zur Nacht eingenommen.

Gegen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind schmerzstillende und fiebersenkende Präparate angezeigt. Die Wahl des Arzneimittels sollte unter Berücksichtigung möglicher Kontraindikationen und Interaktionen erfolgen.

Das A und O: Stärkung des Immunsystems Weil die meisten Patienten am liebsten etwas gegen ihre Beschwerden wie Schnupfen, Husten und Schmerzen hätten, fokussiert sich die Beratung häufig nur auf die Linderung der Akutsymptome. Dass Infekte milder ablaufen und schneller überstanden sind, wenn das Immunsystem gestärkt ist, wird häufig

vergessen. Im Gegensatz zu symptomatisch wirksamen Präparaten, die nur die Beschwerden reduzieren, wirken pflanzliche Immunstimulanzien gleich an mehreren Fronten. Der pflanzliche Immun-Aktivkomplex in Esberitox® Tabletten wirkt gleichzeitig immunstimulierend und antiviral.

WAS KANN DER PATIENT NOCH TUN?

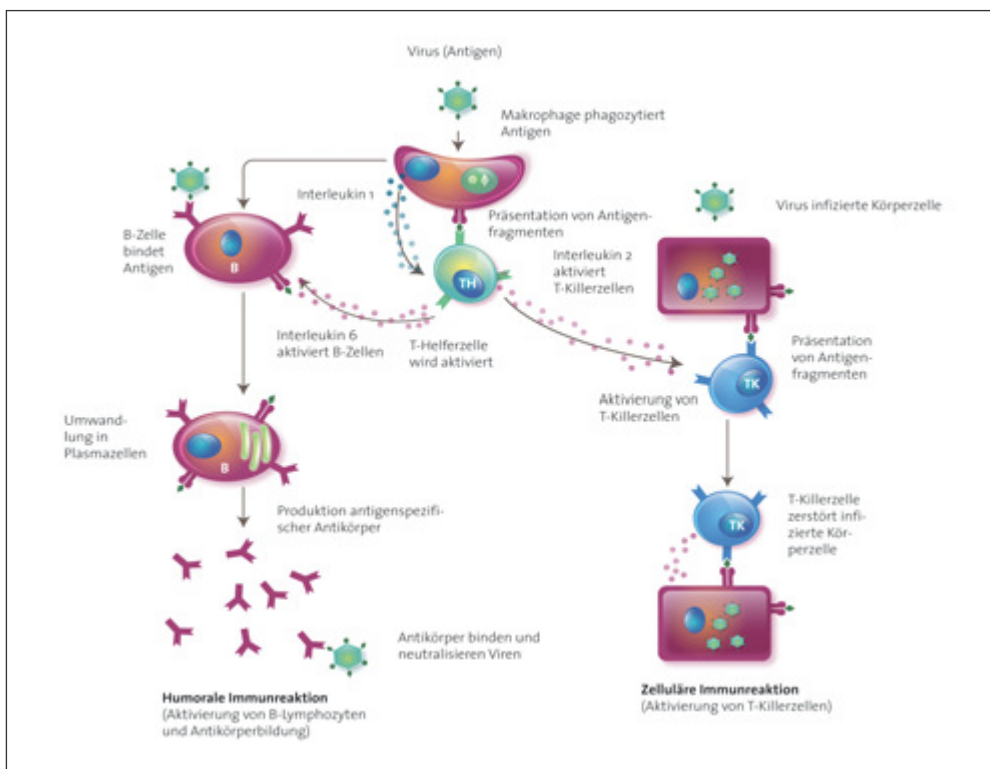
- + Schonung
- + Regelmäßiges Lüften der Räume
- + Ausreichende Luftbefeuchtung
- + Erkältungsbad, Erkältungssalben und Inhalation

Dieser Extrakt besteht aus einer Kombination aus Färberhülsenwurzel (auch Wilder Indigo genannt), Lebensbaum und Sonnenhut. Sonnenhut stimuliert die Makrophagen (Fresszellen),

welche die Erkältungserreger phagozytieren und somit unschädlich machen. Die Inhaltsstoffe der Färberhülsenwurzel regen die Produktion von Antikörpern an, welche die Erreger neutralisieren. Lebensbaum wirkt direkt antiviral. Die gute Verträglichkeit von Esberitox® Tabletten ermöglicht bereits eine Anwendung bei Kindern ab einem Alter von vier Jahren. Wichtig ist die rechtzeitige Einnahme bereits bei den ersten Anzeichen wie beispielsweise Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden. Wenn Patienten erste Erkältungsanzeichen bemerken, sollte die Behandlung mit dem pflanzlichen Arzneimittel unverzüglich beginnen. Optimal ist es, anfänglich die höchst mögliche Dosierung in Form einer Stoßtherapie einzunehmen (drei Mal täglich sechs Tabletten für Erwachsene). Bei Besserung der Beschwerden kann die Dosierung dann nach drei Behandlungstagen reduziert werden (drei Mal täglich vier Tabletten für Erwachsene). Durch die hoch dosierte Stoßtherapie zu Beginn der Erkältung werden die Erkältungsviren wirkungsvoll bekämpft, die Symptome gelindert und die Erkältung effektiv verkürzt.

Antibiotika? Immer wieder fragen Patienten, ob nicht ein Antibiotikum sinnvoll gegen die Beschwerden sei. Immer mehr Ärzte verzichten auf die Verordnung bei einer Erkältung. Der Großteil aller Erkältungserkrankungen wird von Viren hervorgerufen, sodass ein Antibiotikum gar nicht wirksam wäre. Gleiches gilt übrigens auch bei der Therapie der Grippe. Lediglich wenn virale Erkrankungen von bakteriellen Sekundärinfektionen begleitet werden, zum Beispiel bei Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen, sind Antibiotika notwendig. Aber auch in diesen Fällen ist es eine Empfehlung, mit einem pflanzlichen Mittel wie Esberitox® Tabletten das Immunsystem parallel zu stärken. ■

Dr. Katja Renner, Apothekerin



PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel
ab Seite 52, notieren Sie
die Buchstaben der richtigen
Antworten auf einer Karte
und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort: »Immunsystem«

Postfach 1180

65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
29. Februar 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-
schluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich
benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht
möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich
einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinn-
versands an die Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG weiter-
gegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. bis 15. PREIS:

Freuen Sie sich auf einen 15-Euro-Gutschein von
Douglas und gönnen Sie sich etwas Schönes aus den
Themenwelten Düfte, Parfum, Make-Up, Haarpflege,
Home oder Schmuck.

© Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG



GEWINNSPIEL Immunsystem



1. Die Hauptverursacher von Erkältungserkrankungen sind ...

- A Pilze.
- B Rhinoviren.
- C Streptokokken.

2. Der pflanzliche Immun-Aktivkomplex in Esberitox® wirkt ...

- A gleichzeitig antiviral und immunstimulierend.
- B fungistatisch.
- C bakterizid und antiviral.

3. Typisch für den Beginn einer Erkältung ist ...

- A plötzliche Abgeschlagenheit mit Fieber verbunden.
- B Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden.
- C Juckreiz in den Augen und häufiges Niesen.

