Langes Schniefen muss nicht sein So nehmen Sie dem Schnupfen den Schrecken

Erwachsene leiden durchschnittlich zwei bis viermal pro Jahr an einer Erkältung, Kinder bis zu zehnmal. Meistens klingen die Beschwerden innerhalb einer Woche von allein wieder ab. Dennoch kann man einiges tun, um die Symptome zu lindern.

Die häufigsten Erreger akuter, unkomplizierter Atemwegsinfektionen sind Viren, vor allem Rhino- und Coronaviren. Bakterien sind nur für 8% aller akuten Atemwegsinfektionen verantwortlich, sodass Antibiotika bei einem Großteil der Patienten keine Wirkung zeigen. Für einen bakteriellen Infekt sprechen zum Beispiel über mehrere Tage anhaltendes Fieber, Schüttelfrost sowie gelblich-grünlicher Schleim.

Influenza startet plötzlich

Abzugrenzen ist außerdem eine echte Influenza, die einen wesentlich schwereren Verlauf nehmen kann. Charakteristisch für eine Influenza sind der plötzliche Erkrankungsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5^\circ\text{C}$), trockenem Reizhusten, Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Ein grip-paler Infekt beginnt dagegen meist schleichend. Wichtig ist, dass die Erkrankung vollständig ausheilt. Andernfalls stellt der in den Atemwegen festsitzende Schleim einen idealen Nährboden für Bakterien dar. Dabei können sich Komplikationen wie Sinusitis, Bronchitis, Otitis media entwickeln oder sogar eine Pneumonie bis hin zu einer Myokarditis.

Zur symptomatischen Therapie von Kopf- und Gliederschmerzen eignen sich Analgetika wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen. Zusätzlich können gegen Halsschmerzen auch Medikamente mit Amylmetacresol,

Dichlorbenzylalkohol und Levomenthol empfohlen werden.

Gegen die Rhinitis helfen Substanzen, die ein Abschwellen der Nasenschleimhaut bewirken. Nasentropfen und Nasensprays mit den Alphasympathomimetika Xylometazolin oder Oxymetazolin sorgen für eine bessere Belüftung der Nase und der Nasennebenhöhlen und schützen so auch vor der Entwicklung einer Sinusitis. Die längere Anwendung dieser Wirkstoffe kann jedoch problematisch sein, weil die Nasenschleimhaut austrocknet und die Nase chronisch verstopft ist. Um die Entstehung einer Rhinitis medikamentosa und einen Reboundeffekt zu verhindern, sollten die Anwendung abschwellender Nasentropfen und -sprays maximal sieben Tage lang erfolgen.

Zur symptomatischen Therapie der Rhinitis eignen sich auch Nasenspülungen und -sprays mit isotonen/hypertonen Salzlösungen. Sie können die Schwellung der Schleimhaut mildern und das Sekret lösen, die Krankheitsdauer verkürzen sie allerdings nicht. Von Nasenspülungen mit hypotonen Lösungen bzw. Leitungswasser ist abzuraten, weil es danach zu Mittelohrentzündungen kommen kann.

Dem Husten was husten

Eine medikamentöse Behandlung kann die Dauer und Intensität des Hustens, der Patienten oft noch nach Abklingen der akuten Symptome plagt, verkürzen. Die Auswahl eines geeigneten Medikaments richtet sich nach der Sekretmenge. Nach akuten Atemwegsinfektionen handelt es sich meistens um einen nicht produktiven Husten mit geringen Sekretmengen. In diesen Fällen können Antitussiva verabreicht werden, z.B. pflanzliche Präparate, Dextromethorphan oder bei sehr starkem Husten Codein.

Ohne Papierrolle geht bei richtiger Triefnase nichts mehr!

© psc photography / fotolia

Als produktiv gilt ein Husten, wenn die Menge des Auswurfs innerhalb von 24 Stunden 30 ml (ca. zwei Esslöffel) beträgt. Die Behandlung eines produktiven Hustens erfolgt mit Expektoranzien. Für Acetylcystein, Ambroxol und Bromhexin liegen jedoch keine Nachweise zur Wirksamkeit vor. Besser sieht es bei pflanzlichen Präparaten aus. Extrakte aus Thymian und Primelwurzel können einen Erkältungshusten effektiv lindern. Patienten, die eine vorübergehende bronchiale Überempfindlichkeit mit trockenen Hustenanfällen entwickeln, sprechen meist sehr gut und innerhalb weniger Tage auf inhalative Kortikosteroide an.

Hat sich bereits eine Sinusitis manifestiert, muss das Sekret aus den Nebenhöhlen gelöst werden. Bewährt haben sich hier pflanzliche Arzneimittel wie Cineol, der Hauptinhaltsstoff von Eukalyptusblättern. Das Terpen wirkt sekretolytisch, antiinflammatorisch und antibakteriell. Da die Substanz gut verträglich ist, können auch Kinder ab 2 Jahren mit einem cineolhaltigen Balsam behandelt werden.

(Judith Neumaier)

Literatur beim Verlag