



FOTO: COPYRIGHT (C) 2017 BARANO/SHUTTERSTOCK

Gerade im Winter sind wir für Husten und Schnupfen anfälliger.

Halsweh und Husten: Es ist Erkältungszeit

Es kratzt im Hals, die Stimme krächzt und der Husten beginnt. Eine Erkältung lässt sich nicht immer verhindern, aber die Symptome lassen sich lindern.

Ein- bis dreimal erkälten sich Erwachsene pro Jahr, Kinder sogar öfters. Eine Erkältung äussert sich meist durch Halsweh, Schnupfen und Husten. Erkältungsviren werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen und verbreiten sich besonders gut in geschlossenen Räumen und dort, wo viele Menschen aufeinandertreffen. Deshalb kommen Erkältungen meist im Winter vor. Die Übertragung der Viren geht in der kalten Jahreszeit einfacher, da die Schleimhäute wegen der Kälte und der Heizungsluft meist trocken und dadurch geschwächt sind.

Die Erkältung entsteht häufig in der Nase

Der erste Angriffspunkt ist häufig die Nase, da mit der eingeatmeten Atemluft auch Viren in die Nasenschleimhaut eindringen und sich dort rasant vermehren

können. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer stärkeren Durchblutung des Gewebes, damit Abwehrzellen zu den Viren vordringen können. Die Schleimhaut schwillt an, das führt zu einem Druckgefühl in der Nase und einem dumpfen Gefühl im Kopf. Um die Viren wieder aus dem Körper zu «spülen» wird mehr Sekret gebildet – die Nase läuft und der Niesreiz entsteht.

Wo der Husten herkommt

Ist die Rachenschleimhaut angegriffen, äussert sich dies mit Halsschmerzen: ein Zeichen dafür, dass sich die Viren auch im Hals angesiedelt haben. Bei Husten hat sich der Infekt auf die unteren Atemwege, also den Kehlkopf, die Luftröhre und Bronchien ausgeweitet. Die lokalen Reizungen und eine übermässige Schleimproduktion lösen dann den Hustenreflex aus.

GUT BERATEN IN DEN TOPPHARM APOTHEKEN

Bei grippalen Infekten (Erkältungssymptome, Nasennebenhöhlen-Entzündungen, Halsschmerzen, starker & langanhaltender Husten) und anderen entzündlichen Symptomen bestimmen die meisten TopPharm Apotheken Ihren aktuellen Entzündungswert (CRP). Dieser lässt sich innerhalb von 5 Minuten mittels einiger Tropfen Blut aus der Fingerkuppe bestimmen und gibt Auskunft darüber, ob es sich eher um eine bakterielle oder virale Entzündung handelt. Zudem zeigt der Wert an, wie schwer eine Entzündung ist. Bei einer Nachkontrolle (z. B. nach einer Antibiotikaeinnahme) kann zudem überprüft werden, ob die Therapie wirksam war.

TIPPS ZUR LINDERUNG DER BESCHWERDEN

- Halswehlutschtabletten enthalten ein lokales Schmerzmittel Betäubungsmittel und teils auch desinfizierende Stoffe
- Schleimlöser («Mukolytika») können helfen, die Nasenhöhle und Atemwege frei zu kriegen
- Abschwellende Nasensprays können kurzfristig die Atmung durch die Nase erleichtern
- Schmerzmittel können bei Kopfschmerzen Abhilfe schaffen
- Viel Trinken (Wasser, ungesüssten Tee)

So lassen sich Beschwerden lindern

In der Regel klingen Erkältungen nach sieben bis zehn Tagen von alleine ab. Dauern die Symptome länger an oder kommt hohes und andauerndes Fieber dazu, hat sich eventuell ein bakterieller Infekt in den Atemwegen ausgebreitet. Hier kann ein sogenannter CRP-Test in der Apotheke helfen. Dieser gibt einen Hinweis, ob eine virale oder eine bakterielle Entzündung vorliegt. Darauf gestützt können die Mitarbeitenden der Apotheke gezielt beraten und die richtigen Medikamente und Massnahmen empfehlen.

Bessern sich die Symptome trotz Ruhe und lindernden Massnahmen und Medikamenten nicht, sollte ein Arzt konsultiert werden. Bei sehr starken oder plötzlich auftretenden Beschwerden wie Atemnot oder bei Asthma ist eine rasche Abklärung wichtig. ●

www.toppharm.ch