

Schnudernase, Husten und Halsweh

Winterzeit ist Grippezeit

Was gibt es Schöneres, als einen Winterspaziergang im Schnee? Doch statt über schneebedeckte Felder marschieren viele Menschen in der kalten Jahreszeit zum Arzt. Der Grund ist alle Jahre derselbe: Man hat sich erkältet, einen grippalen Infekt eingefangen – oder sogar eine echte Grippe. Doch wo liegen die Unterschiede? Und was kann man dagegen tun?

Von
URSULA BURGHER

Wenn es draussen kälter wird, haben Husten, Schnupfen und Grippe wieder Hochsaison. Der Feind lauert überall. Auf der Türklinke, die wir anfassen; an der Hand, die wir schütteln; am Einkaufswagen, den wir stossen; in der Luft, die wir einatmen. Kein Tag vergeht, ohne dass Bakterien oder Viren einen Angriff auf uns starten. **Jetzt, im herannahenden Winter, sind die körpereigenen Abwehrkräfte besonders gefordert.**

Das liegt aber nicht in erster Linie daran, dass es draussen besonders kalt ist. Es ist viel mehr die warme Heizungsluft, die unserem Immunsystem das Leben schwer macht. Sie trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus und hemmt so den stetigen Abfluss von Sekreten, mit denen Erreger sonst ausgeschnupft oder zur Vernichtung in den säuregefüllten Magen gespült werden.

ERKÄLTUNG IST NICHT GLEICH GRIPPE!

Wer hustet oder sich geschwächt fühlt, hat sich womöglich erkältet. Bei einer Erkältung handelt es sich meist um eine virale Infektion der oberen Atemwege. Fieber ist bei Erwachsenen eher selten



Foto: Ursula Burgherr

«BEI EINER ECHTEN GRIPPE FÜHLT MAN SICH GANZ PLÖTZLICH SEHR SCHLECHT UND BEKOMMT HOHES FIEBER.»

DR. GERHARD LANTER,
Arzt für Innere Medizin in Brugg

oder nur geringgradig vorhanden. Die Erkältung kann Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Heiserkeit sowie fast jede beliebige Kombination dieser Symptome zur Folge haben. **Treten hingegen plötzlich starke Glieder- und Gelenkschmerzen, Kopfweh, totale Mattigkeit und Fieber auf, liegt womöglich tatsächlich eine Grippe vor.**

Dr. Gerhard Lanter, Arzt für Innere Medizin in Brugg: «Viele Patienten, die im September/Oktober mit Erkältung zu mir kommen, meinen, sie hätten schon eine Grippe. Doch die meisten Grippe-Erkrankungen treten erst in den Monaten Dezember und Januar auf, das zeigt auch

die Statistik des Bundesamts für Gesundheit. Eine echte Influenza zeigt sich so, dass man sich ganz plötzlich sehr schlecht



fühlt und meist bekommt man dann auch hohes Fieber.» Übrigens: **Sowohl virale Erkältung als auch Grippe werden durch Tröpfcheninfektion (Niesen, Husten) übertragen.**

Aus Grossmutter's Hausapotheke

Zwiebelwickel

Zwiebelwickel lindern Entzündungen und leiten Reizstoffe ab. Gerade bei einer hartnäckigen Bronchitis lösen sie den zähen Schleim in den Atemwegen. Bei Ohrenschmerzen legt man die Zwiebel um die Ohren und befestigt sie mit einer Mütze. So wird's gemacht: 2 bis 3 Zwiebeln, trockene Haut entfernen, Knollen in grobe Stücke schneiden und zwischen die Lagen eines gefalteten Tuchs legen. Mit dem Holzbrett flach quetschen. Das Tuch mit den Zwiebeln über kochendem Wasser erwärmen. Bevor man ihn auf die Haut auflegt, die vorgesehene Stelle mit einem Zwiebelstück einreiben. Den Wickel so heiss wie möglich auflegen und fixieren. Man lässt den Wickel 2 bis 3 Stunden einwirken. Nach dem Entfernen kann eine Wärmesalbe eingerieben werden, die auch den Zwiebelgeruch neutralisiert.



Kalte Wickel

Kalte Wickel dienen dazu, Fieber abzuleiten oder heisse Entzündungsherde zu kühlen. Wickeltuch in kaltes Wasser tauchen, und an der Stelle fixieren, an der sich der entzündete Krankheitsherd befindet. Der Wickel wird nach 8 bis 10 Minuten erneuert.

Essigsocken

Um Fieber zu senken, besonders bei Kindern, sind Essigsocken beliebt. Hierzu zieht man ganz einfach (in Essig getränkte) kalt-feuchte Socken an.



Fotos: thinkstock (4), Abb.: thinkstock (1)

WANN SIE BESSER ZUM ARZT GEHEN

Nur wenn die Abwehr unseres Körpers in Top-Form ist, bleiben uns Grippe, Schnupfen und Husten erspart. **Wer unter starkem Stress steht, hat dabei schlechtere Voraussetzungen als ausgeruhte Personen.** Dr. Lanter rät: «Wenn bei einer Erkältung körperliche Ruhe, genügend Schlaf, schleimlösende Medikamente, Nasenspray, Husten- und Fiebermittel etc. nichts bringen, sollte man den Hausarzt aufsuchen.» **Bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei der echten Grippe, können Folgeerkrankungen den Gesundheitszustand zusätzlich stark belasten.** Entzündungen der Rachenmandeln (Angina), der Nasenneben-/Stirnhöhlen (Sinusitis), der Bronchien (Bronchitis) oder eine Mittelohrentzündung (Otitis media) bedürfen bei bakteriellem Befall, je nach Verlauf, einer Behandlung mit Antibiotika. Bei dieser Empfehlung geht Dr. Gerhard ▶

HYGIENEMASSNAHMEN – DAS KÖNNEN SIE TUN

Diese acht Hygienemassnahmen empfiehlt Dr. Gerhard Lanter im Alltag, wenn Erkältungskrankheiten und Grippe grassieren:

1. Wer krank ist, sollte anderen Leuten nicht die Hand geben.
2. Minimieren Sie generell die direkten Kontakte mit Übertragungsflächen.
3. Desinfizieren Sie die Hände nach Handkontakt mit einer Händedesinfektionslösung.
4. Reiben Sie sich mit den Händen nicht im Gesicht. Grippeviren werden durch die Schleimhäute (Nase, Mund) übertragen.
5. Niesen Sie in ein Taschentuch oder allenfalls in den Ellbogen und nicht in die Hand.
6. Tragen Sie im öffentlichen Verkehr bei Grippewellen Handschuhe, wenn Sie die Haltestangen anfassen. Fahren Sie falls möglich nicht in den Stosszeiten.
7. Begrüssungsküsschen sollten Sie in der Grippezeit besser unterlassen.
8. Waschen Sie nach der Rückkehr in Ihren Wohnbereich gründlich die Hände.



Solmucol® Erkältungshusten

Befreit die Atemwege von Schleim ...



... und lässt Sie wieder frei durchatmen.

www.erkaeltungshusten.ch



- Frei von Farbstoffen, Laktose und Gluten.
- Frei von Alkohol und kariogenen Zuckern.
- Breite Gamme für eine optimale Therapiewahl:

- Sirup
- Granulat
- Lutschtabletten
- Brausetabletten

Dies ist ein Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



4/2013 ■ Medical Tribune public

Bewegt Menschen.

Lanter von «normal gesunden» Menschen aus.

Diabetiker oder Menschen mit COPD und anderen chronischen Erkrankungen rät Dr. Lanter hingegen, schon früher (konkret: spätestens nach einer Woche) einen Mediziner zu konsultieren (siehe auch Kasten «Abwarten und Tee trinken nicht empfohlen!») Denn **bei Menschen mit Vorerkrankungen kann sich sehr rasch eine gefährliche Lungenentzündung entwickeln**, die eine gravierende Verschlechterung des Gesundheitszustandes verursachen kann.

GEBEN SIE DER GRIPPE KEINE CHANCE!

Die wirksamste Prävention gegen eine Grippe ist die Impfung, die jährlich in Form einer Spritze verabreicht wird. Zwar ist diese nur bei Patienten über 65 Jahre und Risikopatienten kassenpflichtig. Im Vergleich zu den Behandlungs-



Foto: Archiv

«ALLE, DIE EINE GRIPPE VERMEIDEN WOLLEN, SOLLTEN SICH IMPFEN LASSEN»

PROF. FELIX GUTZWILLER, Schweizer Sozial- und Präventivmediziner und Politiker (FDP-Ständerat seit 2007)

kosten im Falle einer Grippe überwiegen aber die Vorteile deutlich. **Prof. Felix Gutzwiller**, empfiehlt die Grippeimpfung sämtlichen Personen ab 60 und bei fortbestehenden Erkrankungen auf der Lunge oder Herz-/Kreislaufbeschwerden. Der Präventivmediziner rät grundsätzlich allen zu dieser Impfung, die eine schwere Grippe vermeiden wollen. **Geimpft wird idealerweise im Herbst, solange man sich noch fit fühlt.** Prof. Gutzwiller: «Wenn man sich in angeschlagenem Zustand impfen lässt, kann sich

ein schwelender Krankheitsprozess unter Umständen beschleunigen.» **Die Grippeimpfung wirkt rund vier bis sechs Monate.** Sie ist in der Schweiz auch nach dem Ja zum revidierten Epidemiegesetz freiwillig. Allerdings teilt das Gesetz Bund und Kantone klare Kompetenzen zu. Greifen die üblichen Massnahmen zur Eindämmung einer Krankheit nicht und geht davon eine erhebliche Gefahr für die Bevölkerung aus, übernimmt neu der Bund die Führung und kann dann ein Impfblogatorium für bestimmte Risikogruppen festlegen.

KRANK – UND JETZT?

Grossmutter's Rezepte gegen Erkältung und Grippe wirken auch heute noch. Und sie erfreuen sich wieder zunehmender Beliebtheit! Das stellt auch **Markus Kaufmann**, dipl. Drogist in Baden, fest: «Bereits der Schweizer Kräuterpfarer Johann Künzle riet in seinem 1911 erstmals erschienenen Buch 'Chrut und Uchrut', bei starkem Husten Heublumen- oder Zwiebelwickel auf das Brustbein aufzulegen.» Hilfreich bei Husten ist aber auch eine Wärmesalbe, die im Bereich der Lungen auf Brust und Rücken eingerieben wird. **Bei Halsweh ist Salbei ein Segen. Man kann daraus ebenfalls Tee machen und trinken oder gurgeln.** Thymian empfiehlt sich gegen Husten und Asthma und ist bekannt für seine krampflösenden Eigenschaften. Für eine intensivere Wirkung gibt es ein ätherisches Öl, das man in Lämpchen, Duftsteine oder Aromavernebler füllt. **Fieber hingegen lässt sich mit einem aufsteigenden Bad senken.** Man beginnt mit Temperaturen um 35 Grad und lässt das Wasser innerhalb von 15 Minuten auf ca. 39 bis 40 Grad ansteigen. Auch nasse Essigsocken helfen bei starkem Fieber. Als generell heilsam bewährt sich schwach mit Honig gesüsster Lindenblütentee. Kaufmann warnt jedoch:

Bei Halsweh ist Salbei ein Segen



Foto: zVg

«**FIEBER ÜBER 39 GRAD IST EIN ERNSTHAFTES WARNSIGNAL**»

MARKUS KAUFMANN, dipl. Drogist in Baden

«Fieber über 39 Grad gilt als ernsthaftes Warnsignal. Kann es mit Hausmitteln nicht gesenkt werden, rate ich dringend zu einem Besuch beim Arzt.»

ALT UND BEWÄHRT – DER KARTOFFELWICKEL

Ein warmer Kartoffelwickel wirkt wohltuend bei vielerlei Beschwerden wie Muskelverspannungen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Hexenschuss, Halsschmerzen, Bronchitis oder auch Bauchschmerzen. Das Erfolgsgeheimnis des Kartoffelwickels liegt in der be-

sonders guten Wärmespeicherung der Erdknolle. Diese gespeicherte feuchte Wärme dämpft Schmerzen, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, entspannt Muskeln und verbessert die Dehnbarkeit des Bindegewebes.

Und so geht's: *Kartoffeln in der Schale im Wasser weich kochen und etwas auskühlen lassen. Etwa fünf Stück auf ein Haushaltspapier legen und zudecken. Alles in ein Tuch einpacken und mit einer Gabel sanft flachdrücken. Achten Sie darauf, dass es kein Mus gibt, sondern eher grössere Stückchen. Wickeln Sie das Ganze in Stoff ein, so dass die Wärme noch gut durchdringt. Legen Sie den Wickel – sobald die Wärme erträglich wird – auf den Hals, die Bronchien oder bei Nasennebenhöhlenentzündung auf das Gesicht. Lassen Sie den Wickel ein bis zwei Stunden einwirken und halten Sie nach dem Entfernen die Hautstelle weiter warm. Auch über Nacht anwendbar.*



Heilsam: Lindenblütentee mit Honig



Foto: thinkstock (2), Abb.: thinkstock

Kartoffelbalsam

Streicheleinheit aus der Natur

- Fettet nicht, zieht rasch ein
- Macht die Haut weich und zart
- Besonders für beanspruchte Haut

- Frei von Erdölderivaten und Parabenen
- Enthält pflanzliche Öle, Kartoffelsaft, Mineralstoffe und ätherische Öle



Bewährte Qualität in neuer Verpackung

ABWARTEN UND TEE TRINKEN NICHT EMPFOHLEN!

Bei gewissen Patientengruppen ist ein rascher Arztbesuch besser als Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen selbst zu behandeln. Empfehlenswert ist er bei:

- Menschen, die an chronischen Krankheiten wie Asthma, Zuckerkrankheit, Herzkrankheit leiden
- betagten Menschen und Patienten, die Medikamente einnehmen müssen, welche die Körperabwehr unterdrücken (z.B. Kortisonpräparate)
- bei Atemnot
- wenn eine deutliche Verschlechterung der Krankheit auftritt, nachdem man sich seit einigen Tage bereits krank fühlte
- wenn die Erkältung oder Grippe ungewöhnliche Beschwerden verursacht, zum Beispiel starke Kopf-/ Brustschmerzen oder Benommenheit.
- bei Menschen mit angeborener Immunschwäche
- bei Menschen mit erworbener Immunschwäche, zum Beispiel verursacht durch Medikamente, etwa im Rahmen einer Krebstherapie, oder HIV-Patienten

■ Bei Menschen, die von einer Fernreise zurückgekommen sind
Unbedingt ärztlichen Rat einzuholen, ist für Säuglinge, Kinder, Schwangere und ältere Menschen empfohlen sowie Leute, die Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen haben.



Nicht immer braucht es Medikamente

Hilfe, mein Kind ist krank!

Kranke Kinder sind oft ein «Familien-Notfall», unter dem Mütter und Väter genauso leiden wie der Nachwuchs: Was fehlt dem Kleinen, fragen sich die besorgten Eltern, was braucht es, damit mein Kind wieder gesund wird? Rasch wird zu Medikamenten gegriffen.

Nicht so bei **Annette Junker**, Mutter von zwei Kindern im Alter von 10 und 13. «Ich wuchs in Südkorea auf und da konnte man nicht einfach zur Apotheke springen», so die Mutter aus

Wettingen. Und genauso verhält sie sich heute, wenn ihre Sprösslinge kränkeln. «Ich finde es wichtig, dass sie auch mal krank sein dürfen und sich ausruhen können.» Damit sie rasch wieder auf die Beine kommen, bereitet sie Tee sowie leichtes, gesundes Essen zu und hält ein wachsames Auge auf ihre kleinen Patienten. Insbesondere wenn beide Elternteile berufstätig sind und die Betreuung der Kinder eine organisatorische Meisterleistung darstellt, wird es natürlich schwierig, die jungen Patienten über mehrere Tage zuhause gesundzupflegen. Trotzdem ist Annette Junker überzeugt, dass man **dem Körper Zeit zur Heilung geben muss, damit er seine eigenen Immunkräfte wieder mobilisieren kann:**

«Wer krank ist, braucht vor allem Ruhe, Erholung, Zuwendung, Tee und leichte Kost.» Aus Asien hat sie ein ganz einfaches Rezept mitgebracht, das nährt, wärmt und sich als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden bewährt hat: Reis-Congee (Rezept siehe unten). ■

«Kinder sollen auch mal krank sein dürfen und sich so richtig ausruhen können.»



So rückt man in Asien der Erkältung zu Leibe

Rezept für Reis-Congee (asiatisches Reisgericht)

Reis-Congee ist ein Reisbrei, der in Asien, besonders in China, vor allem zum Frühstück gegessen wird. Rösten Sie weissen Rundkornreis ganz leicht an und lassen Sie ihn dann im Verhältnis 1:10 ungesalzen mit Wasser aufkochen und 4 Stunden auf kleinster Flamme köcheln. Durch diesen Kochvorgang entwickelt der Reis eine enorme Energie. Reis-Congee kann in einem grossen Topf für vier Tage vorgekocht werden und wird im Kühlschrank aufbewahrt.



Fotos: thinkstock (3), Abb.: thinkstock