



## Pressemitteilung

---

**Tipps aus der Apotheke bei einem grippalen Infekt**

### Das richtige Mittel gegen Erkältung

**Heede, 19. November 2013** – Im Winter erwischt sie wieder viele: die Erkältung. Diese Infektion der oberen Atemwege wird von Bakterien oder Viren ausgelöst und geht mit Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Heiserkeit einher. Erwachsene können zwei bis vier Mal pro Jahr von dem grippalen Infekt betroffen sein, Kinder können sogar acht bis zehn Mal darunter leiden.

Häufig behandeln Erkältungsgeplagte ihre Beschwerden mit rezeptfreien Arzneimitteln. Dabei sollten sie sich gerade bei der Selbstmedikation fachkundig in der Apotheke beraten lassen. Denn der Apotheker weiß, welches Präparat am besten geeignet ist. „Bei einer Erkältung sind Arzneimittel mit nur einem Wirkstoff meist empfehlenswerter als Kombinationspräparate. Denn die so genannten ‚Grippemittel‘ enthalten Wirkstoffe gegen verschiedene Symptome, die aber nicht bei jeder Erkältung auftreten müssen“, sagt Dr. Ulf Siuts, Inhaber der Linden-Apotheke in Heede. „Hat sich bereits ein schleimiger Husten gebildet, können Hustenstiller, die in einigen Kombinationspräparaten enthalten sind, das gewünschte Abhusten behindern. Außerdem können schleimhautabschwellende Wirkstoffe Nebenwirkungen wie Herzrasen oder Unruhe auslösen. Besser ist es deshalb, lokal ein Nasenspray anzuwenden.“ Weitere Tipps, wie Erkältungen gelindert werden können, finden Sie am Ende der Pressemitteilung.

Auch wenn ein grippaler Infekt meist harmlos verläuft und in der Regel nach ein bis zwei Wochen ausheilt, kann ein Arztbesuch notwendig werden. „Bei Schmerzen in der Stirn und im Augenbereich, die auf eine Beteiligung der Nebenhöhlen hinweisen können, hohem Fieber (über 39 Grad) oder wenn Husten und andere Beschwerden länger als drei Wochen anhalten, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden“, empfiehlt Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des Bezirks Emsland beim Landesapothekerverband Niedersachsen e. V. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Kindern unter sechs Jahren ist je nach Schwere der Erkrankung ein Arztbesuch ratsam.

### Tipps zur Linderung von Erkältungssymptomen

- Extra viel trinken: Empfehlenswert sind Wasser und heißer Tee mit entzündungshemmender und reizlindernder Wirkung wie z.B. Teemischungen aus Salbei, Thymian oder Kamille, eventuell angereichert mit Honig (wirkt antibakteriell). Heiße Zitrone und warmer Holunderblütensaft sind ebenfalls gute Helfer. Ingwer-Tee stärkt das Immunsystem.
- Inhalieren: um die Atemwege zu befreien und Husten und/oder Schnupfen zu lindern, sollten die Kranken mehrmals am Tag mit Wasserdampf inhalieren. Dem Wasser können dabei auch ätherische Öle/Kräuter zugesetzt werden. So lässt Kamille die Schleimhaut abschwellen und erleichtert das Atmen. Ebenfalls bewährt sind Thymian, Eukalyptus- und Teebaumöl.
- Gurgeln: Dazu Kamille- oder Salbeitee einfach etwas länger ziehen lassen. Das Gurgeln mit dem Tee verringert die Zahl der Krankheitserreger auf der Mundschleimhaut, hemmt Entzündungen im Rachenbereich und wirkt desinfizierend.
- Hühnersuppe: Schon früher ein bewährtes Hausmittel bei grippalen Infekten, ist mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen, dass die Suppe bei Erkältung hilft. Egal ob selbstgemacht oder gekauft – Hühnersuppe stärkt die Abwehrkräfte des Körpers und wirkt schleimlösend.

- Wärme: Wer kein Fieber hat, kann bei einem heißen Bad mit ätherischen Ölen (z.B. Eukalyptusöl, Kiefernadelöl oder Menthol) entspannen. Gleichzeitig werden die Atemwege befreit. Das Bad sollte allerdings nicht länger als zehn bis 20 Minuten dauern.
- Außerdem gilt: Viel Schlafen und dem Körper Ruhe gönnen. Sport und Anstrengungen sind zu vermeiden.

*In Niedersachsen sind täglich 2.041 Apotheken für rund 400.000 Kunden eine wichtige Anlaufstelle in Gesundheitsfragen. Jede Nacht bzw. jeden Sonn- und Feiertag leisten dabei etwa 152 Apotheken in Niedersachsen Notdienst. Die Apotheken gewährleisten die Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln und Hilfsmitteln, stellen individuelle Rezepturen her und bieten kompetente Beratung zu zahlreichen Gesundheitsthemen.*

Kontakt:

Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des LAV-Bezirks Emsland  
Linden-Apotheke, Hauptstr. 19, 26892 Heede  
Tel.: 04963/2282  
Fax: 04963/2272  
E-Mail: Linden-Apotheke-Heede@gmx.de