



PRESSEMITTEILUNG

Was bei Erkältung wirklich hilft

Apothekerkammer Bremen gibt Tipps gegen Schnupfen, Husten & Co.

Bremen, 24. November 2014 – Der Herbst ist da, der Winter naht – und mit ihm die Erkältungszeit. Schon jetzt laufen Nasen, es wird gehustet und gefröstelt. Dabei können sich Erwachsene bis zu vier Mal im Jahr erkälten, Kinder sogar bis zu zwölf Mal. Was also tun, um Schnupfen, Halskratzen und Gliederschmerzen schnell wieder loszuwerden? „Wer glaubt, Antibiotika helfen hier am besten, irrt sich“, erklärt Uta Ense, Vorstandsmitglied der Apothekerkammer Bremen. „Antibiotika können nur Bakterien abtöten, wirken allerdings nicht gegen Viren.“ Am besten seien Ruhe, viel trinken, Hausmittel oder Monopräparate, die man rezeptfrei in der Apotheke kaufen kann.

Egal, ob am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder in der Familie – überall hört und sieht man in letzter Zeit gesundheitlich angeschlagene Menschen. Erste Anzeichen wie Halskratzen oder eine Schniefnase sollten schnellstmöglich behandelt werden, um die Erkältung schnell in den Griff zu bekommen und nicht doch irgendwann mit einer richtigen Grippe im Bett zu liegen. „Wer unter einem grippalen Infekt leidet, sollte sich auf die Behandlung der Symptome konzentrieren und die Abwehrkräfte unterstützen“, rät Ense. „Die Viren, die eine Erkältung oder eine Grippe verursachen, kann der Betroffene nicht wirklich bekämpfen.“ Dennoch kommt es immer wieder vor, dass sich Patienten schnell Antibiotika verschreiben lassen. „Die meisten Erkrankten glauben, dass sie damit schneller wieder gesund werden – genauso sind viele der Meinung, dass eine Grippeimpfung vor einer Erkältung schützt“, so die Apothekerin. In beiden Fällen trifft die Annahme nicht zu: Antibiotika helfen nur gegen Bakterien und die Impfung schützt ausschließlich gegen Influenzaviren.

Monopräparate als erste Wahl

Schon lange wird über die Gefahren des übermäßigen Einsatzes von Antibiotika in Deutschland diskutiert. Eine übermäßige oder falsche Verwendung gegen harmlose Krankheiten führt langfristig dazu, dass Bakterien resistent werden und die Mittel dann unter Umständen nicht mehr gegen ernsthaftere Infektionen wirken. Wer sich nicht nur auf Hausmittel wie Kochsalzlösung, Zwiebelsirup, Hals- oder Wadenwickel, heißer Zitrone und Hühnersuppe verlassen möchte, kann in der Apotheke sogenannte Monopräparate kaufen. „Bei diesen Mitteln handelt es sich um Produkte mit nur einem einzigen pharmakologisch wirksamen Bestandteil“, erklärt Ense. Bei einer verstopften Nase helfen Sprays mit dem Wirkstoff Xylometalozin, Dexpanthenol oder auch Salzlösung. „Länger als eine



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11
28203 Bremen
Telefon: 0421/17 09 17

Woche sollte man das Spray allerdings nicht benutzen, da die Nasenschleimhaut austrocknen und sich zurückbilden kann“, warnt die Expertin. Trockener Husten lässt sich für die Nacht gut mit Arzneimitteln behandeln, die Dextromethorphan enthalten. Aber auch pflanzliche Hustenlöser mit Salbei, Efeu oder Thymian verschaffen Linderung. Bei „produktivem“ Husten werden die Wirkstoffe Ambroxol und Acetylcystein empfohlen.

Immunsystem stärken

Um gar nicht erst eine Erkältung zu bekommen oder diese möglichst schnell wieder loszuwerden, ist ein gesundes Immunsystem das A und O. Ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern Lebensmittel, die jeder leicht zubereiten oder sogar roh essen kann. „Um den Körper optimal zu versorgen, bieten sich beispielsweise Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Tomaten, Karotten, Rote Beete und Chicorée an“, erzählt Ense. Bei Obst seien Zitronen, Orangen, Grapefruit, Heidelbeeren, dunkle Weintrauben und Bananen gute Lieferanten. Und auch Gewürze können das Immunsystem stärken: Knoblauch, Ingwer, Cayennepfeffer, Oregano und Kümmel geben Speisen nicht nur mehr Pfiff, sondern tun auch dem Immunsystem gut. Zudem stärkt regelmäßige Bewegung an der frischen Luft – sei es zu Fuß oder auf dem Rad – die Abwehrkräfte und tut zusätzlich der Seele gut.

Weitere Informationen unter: www.ak-bremen.de

Über die Apothekerkammer Bremen:

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

Pressekontakt:

neusta communications GmbH
Wiebke Jakob
Konsul-Smidt-Straße 24
28217 Bremen
Telefon: 0421/79 06 89
E-Mail: w.jakob@neusta-communications.de