



PRESSEMITTEILUNG

Wirksame Hilfe bei Halsschmerzen

Apothekerkammer Bremen über Hausmittel und Selbstmedikation

Bremen, 15. Januar 2016 – Endlich gab es jetzt im Januar den lang ersehnten Schnee und zwischendurch schon ein paar knackig-kalte Tage. Leider sorgen die Temperaturschwankungen allerdings auch dafür, dass unser Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät. So wird im Umfeld immer öfter gehustet, mit kratziger Stimme gesprochen oder häufig genießt. Was hier am besten hilft, erläutert die Apothekerkammer Bremen.

Trockene Heizungsluft und schwankende Temperaturen – der Körper wird im Winter auf eine harte Probe gestellt. Um nicht dauerhaft mit Husten und Schnupfen belastet zu sein, gilt es, die Abwehrkräfte ausreichend zu stärken. „Viel frische Luft, ausgewogene Ernährung, Sport, warme Kleidung und ausreichend Schlaf sind immer noch die beste Medizin, um nicht krank zu werden“, so Vize-Kammerpräsident Klaus Scholz. Sollte es dennoch zu Erkältungssymptomen wie Kopfweg, Schniefnase und Halsschmerzen kommen, ist im ersten Schritt eine Selbstmedikation in Ordnung.

Linderung verschaffen

Halsschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden, mit denen Menschen als erstes in die Apotheke kommen, ehe sie einen Arzt aufsuchen. Eine akute Rachenentzündung – die sogenannte Pharyngitis – ohne zusätzliche Symptome kann in der Regel komplikationslos und schnell behandelt werden. Wer erst einmal auf Hausmittel zurückgreifen möchte, kann beispielsweise mit Salzwasser oder Salbei gurgeln, Eiswürfel lutschen oder auch Halswickel ausprobieren. Hier tut entweder ein einfacher kalter Wickel über Nacht oder auch eine Befüllung mit Quark oder zerstampften Kartoffeln gut. „In der Apotheke beraten wir die Patienten auch zu pflanzlichen Mitteln wie Tee“, so der Vizepräsident. Denn viel trinken ist in der Erkältungsphase oberste Prämisse. „Die Schleimhäute werden durch die Flüssigkeit ausreichend feucht gehalten, und die Erkältungsviren können sich nicht so gut vermehren. Zudem wirken Heilpflanzen keimhemmend, entzündungsdämmend und abschwellend“, weiß Scholz.

Sollen es doch lieber schmerzlindernde, rezeptfreie Analgetika sein, „helfen beispielsweise Paracetamol, ASS, Flurbiprofen oder Ibuprofen nachweislich am besten“, zählt Scholz auf. Bei lokal betäubenden Mitteln sind die Wirkstoffe Lidocain, Benzocain und Ambroxol zu empfehlen. Kommen



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

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

weitere Erkältungssymptome wie verstopfte Nebenhöhlen und Husten hinzu, macht eine Kombination aus Schmerzmittel und lokaler Anwendung wie Spray, Saft oder Pastille Sinn.

Nicht zu lange warten

Die Anzahl an rezeptfreien Mitteln bei grippalen Infekten oder Husten ist heutzutage sehr groß. Als Laie ist es somit schwer möglich, den Überblick zu behalten – viele verlassen sich auf Tipps von Familie und Freunden oder fragen in der Apotheke gezielt nach. „Natürlich versuchen wir, den Patienten so gut wie möglich zu beraten, damit die Beschwerden schnell abklingen. Sollte sich nach drei Tagen allerdings keinerlei Besserung einstellen oder kommen weitere Symptome wie Fieber, Atemnot, starke Heiserkeit oder Hautausschlag hinzu, sollte der Betroffene schnellstens zum Arzt“, so Scholz.

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