



Keine Chance für Erkältungsviren: Das hilft wirklich bei Atemwegsinfekten

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 14 Dez 2015 - 11:26

Erkältungskrankheiten gehören zu den häufigsten Ursachen für Krankschreibungen in der ersten Hälfte des Jahres 2015 – mit einem erheblichen Anstieg im Vergleich zum Vorjahr. Dies berichtet die DAK in ihrem aktuellen Gesundheitsreport(1). Jeder weiß: Ein Atemwegsinfekt kann uns ganz schön zu schaffen machen. Doch was können wir tun, wenn es uns erwischt hat? Entgegen gängiger Vorurteile müssen wir eine Erkältung nicht einfach aussitzen und abwarten, bis es uns wieder besser geht. Denn es gibt wirksame Methoden, um die Symptome zu bekämpfen und dabei gleichzeitig Komplikationen vorzubeugen.

Erkältungstherapie: Darauf kommt es an

Wenn es draußen kalt und nass ist und sich drinnen viele Menschen auf engem Raum aufhalten, finden Erkältungsviren die besten Voraussetzungen vor, um sich ungehindert auszubreiten. Halsschmerzen sind häufig die ersten Anzeichen einer Erkältung, medizinisch auch als Rhinitis bezeichnet und jeder weiß, was das bedeutet: Uns stehen rund sechs bis zehn „verschnupfte“ Tage bevor. Dem unangenehmen Halskratzen folgen innerhalb kurzer Zeit die typischen Erkältungssymptome: Die Nase ist verstopft, wir schlafen schlecht und fühlen uns erschöpft und abgeschlagen, bevor die Erkältung üblicherweise mit einer mehrtägigen Hustenphase wieder abklingt. Meist heilt ein solcher Infekt folgenlos aus; teilweise kann es aber auch zu Komplikationen kommen, etwa wenn die Erreger sich in die Nasennebenhöhlen ausbreiten und dort eine Sinusitis verursachen oder wenn die Erkrankung von den oberen auf die unteren Atemwege übergreift und eine Bronchitis auslöst. Auch eine Chronifizierung der Atemwegsinfekte ist eine potenzielle Komplikation, die eine Erkältung nach sich ziehen kann.

Ein Heilmittel für eine Erkältung gibt es bis heute nicht. Eine Antibiotikatherapie bringt meist keinen Nutzen, denn die Medikamente sind zwar hochwirksam bei bakteriellen Infekten – die meisten Erkältungskrankheiten werden jedoch von Viren verursacht.

Im Vordergrund steht deshalb eine Linderung der Symptome, eine Beschleunigung der Abheilung und eine Vorbeugung von Komplikationen, vor allem einer Ausweitung des Infekts. Am wichtigsten dafür ist es, den festsitzenden Schleim in den Atemwegen zu lösen.

Von chemisch bis pflanzlich: Schleimlöser im Vergleich

Mittlerweile stehen verschiedene rezeptfreie Arzneimittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Schleimlösung zur Verfügung. Für die Patienten ist die Auswahl also groß, doch nicht alle Wirkstoffe sind gleichermaßen empfehlenswert. Die schleimlösenden Arzneimittel lassen sich in zwei Gruppen unterteilen: Die einen enthalten chemische, die anderen pflanzliche Wirkstoffe.

Nicht für jeden geeignet: chemisch-definierte Schleimlöser

Die bekanntesten chemisch-definierten Wirkstoffe im Bereich der schleimlösenden Medikamente sind Ambroxol und Acetylcystein, kurz ACC. Ambroxol soll vor allem den Schleim in den unteren Atemwegen verflüssigen und die Aktivität der Flimmerhärchen für einen schnelleren Abtransport von Erregern anregen. Doch nicht immer ist die Selbstmedikation harmlos: Häufige Nebenwirkungen sind Übelkeit und Taubheitsgefühl. Ambroxol ist außerdem nicht für alle Patientengruppen empfehlenswert. Da es Plazenta- und Muttermilch-gängig ist, sollten schwangere oder stillende Frauen auf Ambroxol-haltige Medikamente verzichten.



ACC wird bei verschleimtem, festsitzendem Husten angewendet und soll das Abhusten erleichtern. Arzneimittel mit ACC kommen für schwangere und stillende Frauen nur nach sorgfältiger Abwägung durch den Arzt zum Einsatz – bei einigen ACC-haltigen Präparaten wird von der Einnahme in Schwangerschaft und Stillzeit sogar ganz abgeraten. ACC inaktiviert häufig parallel verordnete Antibiotika. Daher muss grundsätzlich ein mindestens zweistündiger Abstand zur Einnahme von Antibiotika eingehalten werden. Arzneimittel, die ACC enthalten, können gelegentlich allergische Reaktionen, Herzrasen oder Tinnitus als unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.

Natürlich wirksam: mit Pflanzenkraft gegen Atemwegsinfekte

In der Gruppe der pflanzlichen Arzneimittel sind ätherische Öle von großer Bedeutung. Sie sind natürliche Schleimlöser und werden für gewöhnlich entweder inhaliert oder in Kapselform eingenommen. Letzteres kann auch als „Inhalation von innen“ bezeichnet werden, sie erweitert die Wirkung der ätherischen Öle auf die gesamten Atemwege bis hin in die feinsten Verästelungen der Bronchien und der Lunge. Sie haben ein breites Anwendungsprofil und können sowohl bei Husten als auch bei Schnupfen eingesetzt werden. Die größte Rolle auf dem Gebiet pflanzlicher Schleimlöser spielt ätherisches Eukalyptusöl. Weitere ätherische Öle mit stark schleimlösenden Eigenschaften sind beispielsweise Süßorangenöl, Zitronenöl, Myrtenöl oder Thymianöl. Schon lange werden diese Heilpflanzen aufgrund ihrer natürlichen Wirkweise bei der Therapie von Atemwegsinfekten eingesetzt. Das Spezialdestillat ELOM-080 (in GeloMyrtol® forte) kombiniert rektifiziertes Eukalyptus-, Süßorangen-, Zitronen- und Myrtenöl: Die Wirkstoffe lösen und verflüssigen das festsitzende Sekret in den Atemwegen, die Nebenhöhlen werden besser belüftet und die Atmung erleichtert. Durch die Einnahme in Kapselform werden die Wirkstoffe erst im Dünndarm freigesetzt und können über die Blutbahn in die gesamten Atemwege gelangen. Dort regen sie die mukoziliäre Clearance an: Dieser Selbstreinigungsmechanismus unserer Atemwege sorgt durch eine kontinuierliche Bewegung der Flimmerhärchen, den Zilienschlag, dafür, dass Erreger zügig abtransportiert werden und sich nicht in dem festsitzenden Schleim vermehren können.

Die Kapsel sollte eine halbe Stunde vor dem Essen mit einem Glas Wasser in Zimmertemperatur eingenommen werden

Eine experimentelle Studie aus dem Jahr 2014 bestätigt erneut die Wirksamkeit von GeloMyrtol® forte.⁽²⁾ Es zeigte sich, dass die Geschwindigkeit, in der das Sekret durch die mukoziliäre Clearance abtransportiert wurde, unter Einfluss des Spezialdestillats ätherischer Öle um 46 Prozent höher war als in der Kontrollgruppe.

Die typischen Symptome eines Atemwegsinfekts werden gelindert, die Atemwege werden vom zähen Schleim befreit und man kann wieder frei durchatmen.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [1]

(1) <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/Krankenstand-1656608.html> [2], 25.08.2015.

(2) Lai Y et al.: In vitro studies of a distillate of rectified essential oils on sinonasal components of mucociliary clearance. Am J Rhinol Allergy 2014; 28: 244-248.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:53): <http://www.medkom24.eu/node/20970>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>

[2] <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/Krankenstand-1656608.html>



Keine Chance für Erkältungsviren: Das hilft wirklich bei Atemwegsinfekten

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)
