



# Symptomorientiert beraten

**Erkältung--** Ein Beratungsgespräch zu Erkältung orientiert sich an den Symptomen und ihrer Stärke. Die zertifizierte Fortbildung bietet einen Überblick über gängige Substanzen, wie sie eingesetzt werden und wann der Gang zum Arzt erforderlich ist.

TEXT: JULIA PFLEDEL

## LERNZIELE

### Erkältung

Nach Lektüre dieser Lerneinheit wissen Sie, ...

- wie sich Erkältung, Influenza und Corona anhand ihrer Symptomatik unterscheiden.
- wie Infektion, Entzündungsreaktion und Immunabwehr bei Erkältung zusammenhängen.
- warum Keuchhusten in der Erkältungszeit relevant ist.
- welche Arzneimittel für eine symptomatische Therapie empfohlen werden können, basierend auf Leitlinienempfehlungen.
- welche Wechselwirkungen und Risiken beim Einsatz von Erkältungsmedikamenten zu beachten sind.

**E**rkältung – was ist das schon? Ein leichter Infekt der oberen Atemwege, möchte man meinen. Doch können die begleitenden Symptome die Lebensqualität mindestens eine Woche erheblich einschränken. Allein das rechtfertigt eine medikamentöse Therapie oder den Einsatz von Medizinprodukten und Hausmitteln. Nicht zu vergessen ist das Risiko, dass sich eine Infektion in die unteren Atemwege ausbreitet und dort zu einer akuten Bronchitis führt. Selten kommt es zu einer bakteriellen Zweitinfektion, die Möglichkeit besteht aber. Besonders bei geschwächtem Immunsystem.

Das Krankheitsgefühl setzt bei einer Erkältung langsam ein. Das ist der entscheidende Unterschied zur Virusgrippe (Influenza): Hier fühlt der Infizierte sich schlagartig und stark krank. Bei einer Corona-Infektion setzt das Krankheitsgefühl langsamer ein als bei Grippe. Eine Besonderheit zu Beginn der COVID-19-Pandemie waren Störungen des Geruchs- oder Geschmacks-

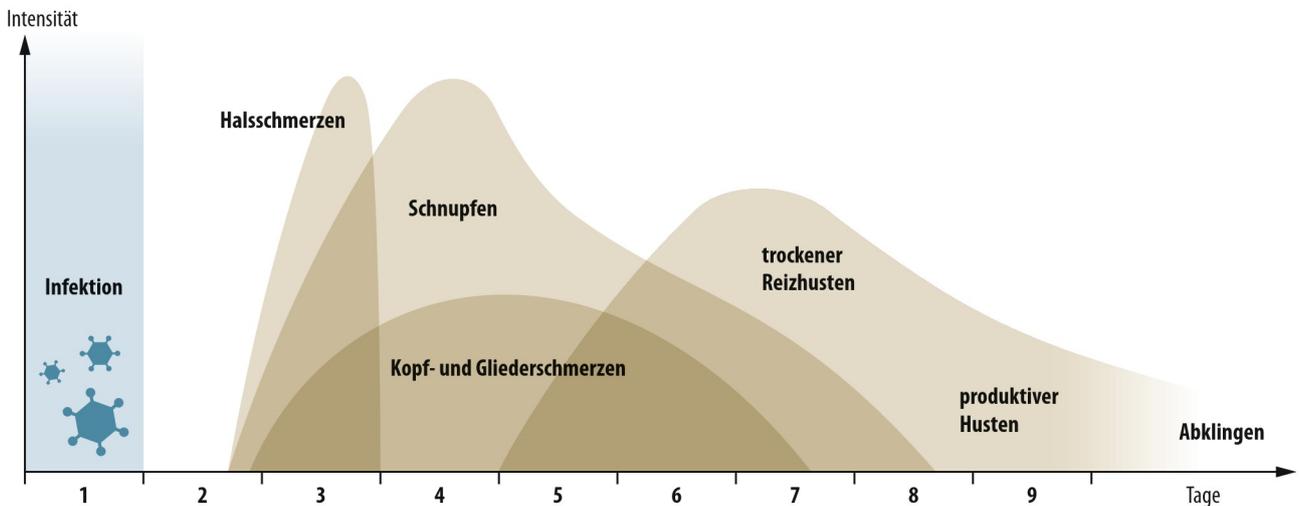
sinns. Neuere Virusvarianten wie Omikron lösen solche Beschwerden deutlich seltener aus.

### GRUNDLAGEN

Eine Erkältung zeigt einen typischen Verlauf. In der Regel kündigen Halsschmerzen den Beginn des Infektes an. Ob er sich ausweitet, hängt von der individuellen Immunitätslage ab. Kann das Immunsystem die Erreger nicht in Schach halten, zeigt sich bald eine verstopfte oder laufende Nase (Rhinitis, Schnupfen), begleitet von allgemeinem Unwohlsein, Frösteln, Niesen und Husten. Weitere, mögliche Symptome sind Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Der Husten ist das am häufigsten störende und am längsten anhaltende Symptom.

Erkältungsinfekte werden zum überwiegenden Teil von Viren ausgelöst, oft von Rhinoviren. Sie sind wahrscheinlich für circa 30 bis 50 Prozent der jährlich auftretenden Atemwegserkrankungen verantwortlich. Auch Corona-,

## Symptome, die im Erkältungsverlauf auftreten



Eine Erkältung erstreckt sich über mehrere Stadien und kann unbehandelt etwa neun Tage andauern. Rhinoviren sind für etwa 40 Prozent der Fälle verantwortlich und verbreiten sich durch Schmier- oder Tröpfcheninfektion.

Parainfluenza-, Respiratory Syncytial-, Influenza-, Adeno-, Entero- und Metapneumoviren können Verursacher sein.

**Mutationen--** Rhinoviren sind genetisch recht flexibel. Sie gehören zur Gattung Enterovirus in der Familie der Picornaviridae und umfassen drei Arten (A, B,

C) mit mindestens 165 bekannten Serotypen, die sich durch ihre Oberflächenantigene oder genetischen Merkmale unterscheiden. Jeder einzelne Serotyp wird vom Immunsystem als einzelner Fremder betrachtet. So müssen die immunologischen Abwehrzellen immer neu lernen, den Organismus zu vertei-

digen. Daher gibt es auch kaum bis keine Immunität gegen Rhinoviren.

### Übertragungswege und Infektion

Erwachsene machen im Durchschnitt zwei bis vier Atemwegsinfekte pro Jahr durch. Kinder erkranken mit sechs- bis zehnmal pro Jahr deutlich häufiger. Die Übertragungswege unterscheiden sich nicht zwischen Groß und Klein: Viren werden durch Aerosole, durch den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch (Händeschütteln) und über infizierte Gegenstände (indirekter Kontakt) übertragen. Bei den Aerosolen unterscheidet man kleinere Aerosolpartikel, die eine Zeit lang in der Luft schweben, von größeren. Letztere bilden sich beim Niesen, Husten oder körperlicher Anstrengung. Befinden sich Viren in den Atemwegen, werden sie mit diesen Aerosolen verbreitet.

Rhinoviren werden hauptsächlich direkt von Mensch zu Mensch übertragen, eine Weitergabe durch infektiöse Aerosolartikel ist in der Literatur ebenfalls beschrieben. Im Gegensatz dazu bevorzugen Influenzaviren, ebenso wie Coronaviren, die Verbreitung mittels Aerosols. Rhinoviren infizieren Epithelzellen der Nasenschleimhaut und des Auges. Sobald sie in eine Zelle gelangt sind, beginnt in ihr die

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Erkältungen, meist durch Rhinoviren ausgelöste Infekte der oberen Atemwege, verlaufen typischerweise mit Halsschmerzen, Rhinitis und (persistierendem) Husten.
- ▲ Genetisch hoch variable Rhinoviren umgehen Immunität durch ihre Vielzahl an Serotypen.
- ▲ Übertragungsweg für Rhinoviren ist überwiegend menschlicher Kontakt, wobei Risikogruppen (Kinder, ältere, immungeschwächte Personen) besonders vulnerabel sind.
- ▲ Therapieansätze umfassen schleimlösende, hustenreizlindernde, lokal abschwellende, entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkstoffe.
- ▲ Präventiv wirken Hygiene, Schlafoptimierung und Impfungen gegen Influenza, Corona oder Keuchhusten.

Virusvermehrung (Replikation). Dabei bleibt die Zelle vorerst erhalten, setzt aber Entzündungsbotenstoffe frei. Diese führen zu den bekannten Symptomen wie Halsschmerzen und verstopfte Nase. Etwa zwei Tage nach der Infektion erreicht die Virusreplikation ihren Höhepunkt, um danach rasch abzunehmen.

### Risikogruppen

Viren haben immer dann die Chance, Infektionen hervorzurufen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Daher haben bestimmte Personengruppen generell ein höheres Risiko, sich zu infizieren, als andere. In erster Linie sind das kleine Kinder, deren Abwehrmechanismen noch nicht vollständig entwickelt ist. Im Alter verliert das Immunsystem an Kraft. Somit sind ältere und vor allem alte, multimorbide Menschen ebenfalls anfällig für Infektionen. Zu diesem gefährdeten Personenkreis gehören auch chronisch kranke Personen, etwa Menschen mit Diabetes mellitus, HIV/Aids, Organtransplantierte oder Personen nach Entfernung der Milz. Allergische Erkrankungen wie allergische Rhinitis oder allergisches Asthma machen ebenfalls empfindlicher für Erkältungsinfekte. Ebenso wie der enge und regelmäßige Kontakt mit vielen Menschen, wie er bei der Betreuung von (Klein)Kindern, im Gesundheitswesen, im Einzelhandel oder an Schulen stattfindet. Erwähnt werden muss auch der schädigende Einfluss des Rauchens auf das Lungengewebe, der den Weg zu Atemwegsinfekten ebnet.

### Schlaf

Wer gut schläft, trainiert seine Abwehrzellen. Wer schlecht schläft, nicht. Diese sehr vereinfachten Aussagen beschreiben einen komplexen Prozess: Um ihre Abwehrarbeit verrichten zu können, müssen die darauf spezialisierten Zellen wie T-Helferzellen (Hauptakteure bei der Immunabwehr) auf ihrer Oberfläche bestimmte Rezeptoren aktivieren. Mit diesen erkennen sie zum Beispiel Rhinoviren und eliminieren sie. In einer kleinen Studie stellten Forscher fest, dass wenige Stunden Schlafmangel ausreichen, „um die Anhaftungsfähigkeit von

## BEI GESCHWÄCHTER IMMUNLAGE HABEN VIREN EINE CHANCE

spezialisierten T-Zellen zu reduzieren“. Wie viele Stunden Schlaf tatsächlich ausreichen, damit die T-Helferzellen fit sind, darüber sind sich die Experten nicht einig.

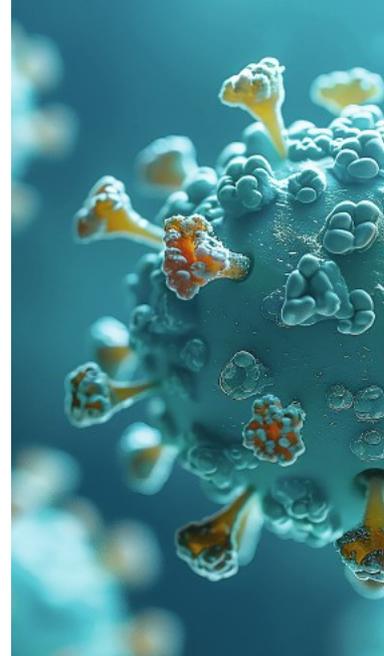
### Hausmittel

Menschen greifen gern auf Mittel und Methoden zurück, die in der Familie schon den Altvorderen geholfen haben. So ist es auch bei einer Erkältung.

**Hühnersuppe**-- Ihr werden wahre Wunderkräfte nachgesagt. Ein Wundermittel ist sie selbstredend nicht. Wahrscheinlich ist es die gesteigerte Durchblutung, die durch das Schlürfen heißer Suppe eintritt, die als wohltuend und „gesundmachend“ empfunden wird. Außerdem liefert die Suppe Nährstoffe, die ein angeschlagener Körper braucht.

**Wadenwickel**-- Fieber ist ein Zeichen dafür, dass sich der Organismus mit einer Infektion auseinandersetzt. An sich ein gutes Zeichen, und es muss bis zu einer Temperatur von 38,5 bis 39 Grad Celsius und bei kurzfristigem Auftreten (< 3 d) nicht gesenkt werden. Wadenwickel bewirken über Verdunstungskälte eine Wärmeabgabe, wodurch das Fieber leicht sinken kann (ca. 0,5 Grad Celsius). Auch das Wärmezentrum im Gehirn wird stimuliert. In Folge wird die Schweißbildung angeregt, was wiederum zur Senkung der Körpertemperatur beiträgt. Wadenwickel sind für Personen ab einem Alter von vier Jahren geeignet.

▲ **Wichtig**-- Um den Kreislauf nicht zu belasten, dürfen Wadenwickel nicht bei kalten Füßen oder Beinen angelegt wer-



# 2-4 /Jahr

Erwachsene machen im Durchschnitt zwei bis vier Atemwegsinfekte pro Jahr durch, Kinder deutlich mehr. In den meisten Fällen sind Rhinoviren die Auslöser.



Wahrscheinlich ist es die gesteigerte Durchblutung, die durch das Schlürfen heißer Suppe eintritt, die als wohltuend und „gesundmachend“ empfunden wird.

den. Auch bei Schüttelfrost, Harnwegsinfekten und Durchblutungsstörungen sind Wadenwickel nicht empfehlenswert.

**Honig**-- Das natürliche Süßungsmittel übt schon seit Jahrhunderten eine gewisse Magie auf Menschen aus. Hilft es auch gegen Erkältungshusten? Das wurde in einer systematischen Übersichtsarbeit (Cochrane 2018) mit sechs kleinen Studien untersucht. Diese lieferten Hinweise darauf, dass Honig kindlichen Husten leicht lindern kann: „Wenn Honig einen Tag lang verabreicht wird, ist er wahrscheinlich wirksamer bei der Reduzierung von Hustenhäufigkeit, Hustenstärke und Auswirkungen des Hustens auf den Schlaf von Kindern und Eltern als keine Behandlung. Honig kann auch Husten in einem größeren Ausmaß lindern als keine Behandlung“, so ein Fazit der Studienautoren. Wieviel Honig welcher Sorte dafür notwendig ist, darüber gibt es keine Aussagen. Sicher ist jedoch, dass Kinder unter einem Jahr keinen Honig zu sich nehmen dürfen. In dem Naturprodukt können Sporen von Clostridium botulinum vorkommen, ein Botulinumtoxin-produzierendes Bakterium. Bei sehr kleinen Kindern ist das Darmmikrobiom noch nicht in der Lage, das Wachstum dieses Bakteriums zu unterdrücken. Sein Toxin kann zu Botulismus führen, einer ernsten und potenziell lebensgefährlichen Erkrankung.

### Prävention

Um das Risiko einer Ansteckung zu minimieren, ist es wichtig, sich regelmäßig die Hände zu waschen und eine gute Husten- und Niesetikette einzuhalten. Dazu wird in ein Taschentuch oder die Armbeuge gehustet oder geniest. Menschenmengen sollten gemieden werden, wenn Infektionswellen rollen. Auch das Masketragen schützt vor Erregern. Das Risiko schwerer Atemwegsinfektionen lässt sich durch Impfen gegen Grippe, Corona oder Keuchhusten verringern.

### SELBSTMEDIKATION

Das Erkältungssortiment ist groß und nicht gerade übersichtlich – und es erweitert sich in jeder Saison. Das wundert nicht, denn der Markt ist hart umkämpft. So bemühen sich viele Hersteller sowohl um die Erkälteten als auch um den guten Platz in Frei- und Sichtwahl. Der Vorteil der öffentlichen Apotheke: PTA und Apotheker haben das pharmazeutische Fachwissen und können individuell und gezielt das passende Präparat empfehlen. Und sie kennen die Grenzen der Selbstmedikation, die den Gang zum Arzt notwendig machen.

### Husten

Der akute Husten ist das Symptom bei einer Erkältung, das am meisten stört und am längsten anhalten kann. Er kann mehrere Wochen andauern, während

der Infekt selbst nach sieben bis zehn Tagen ausgestanden ist.

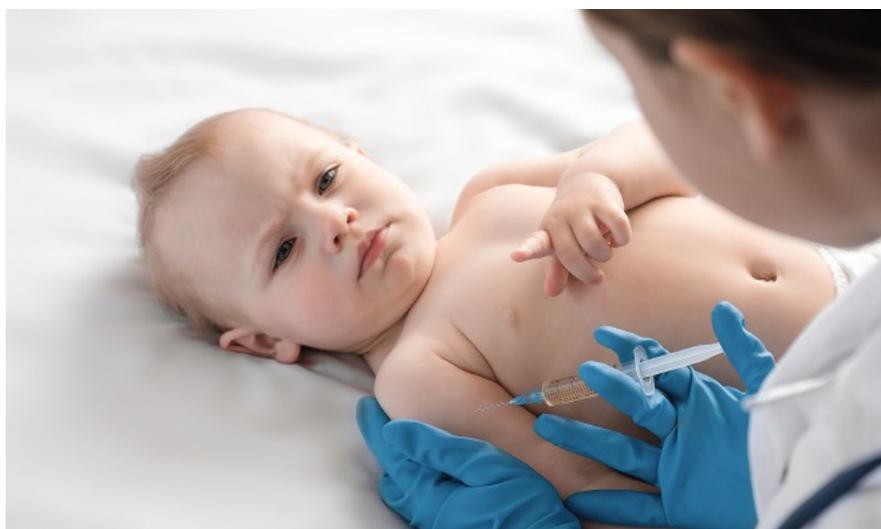
**Leitlinie**-- In der Selbstmedikation wird ausschließlich der akute Husten therapiert, der wenige Tage dauert und keine schweren Symptome wie Atembeschwerden oder Brustschmerzen zeigt. Ansonsten ist der Gang zum Arzt anzuraten. Die Autoren der aktuellen S3-Leitlinie „Akuter und chronischer Husten“ der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) sind der Ansicht, dass ein akuter Husten im Rahmen einer Erkältung oder einer akuten Bronchitis auch ohne spezifische medikamentöse Therapie in der Regel folgenlos ausheilt. Dennoch könne auf Patientenwunsch eine Medikation erfolgen, die „zur gewissen Linderung von Beschwerden beitragen könne“. Erkältungsgeplagte profitieren in jedem Fall von einer Symptomlinderung, da sich so die Lebensqualität deutlich verbessert.

Husten ist das Symptom einer entzündeten Atemwegsschleimhaut. Diese Entzündung kann die oberen und die unteren Atemwege betreffen. In letzterem Fall spricht man von einer akuten Bronchitis. Diese tritt auch unabhängig von einer Erkältung auf.

Zu Beginn ist der Husten trocken und wird nach circa drei Tagen schleimigproduktiv. Auch wenn der Atemwegsinfekt nach circa acht bis zehn Tagen abgeklungen ist, kann ein trockener Husten noch wochenlang anhalten. Sekretbildung findet dann nicht mehr statt. Allerdings sind die Hustenrezeptoren durch die Entzündung noch sehr empfindlich. Reize wie Kälte oder Rauch führen dann zu einem trockenen, quälenden Husten.

### Exkurs Keuchhusten

Im vergangenen Jahr verzeichnete das Robert Koch-Institut (RKI) ungewöhnlich viele Keuchhustenfälle, besonders bei den Zwölf- bis 16-Jährigen, die unter einem anhaltend quälenden Husten litten. Wissenschaftler erklären sich das unter anderem mit Nachholeffekten aus der Coronazeit. Während der Pandemie hatten viele Menschen wegen der Infektionsschutzmaßnahmen keinen Kontakt mit dem Keuchhusten-Erreger Bord-



In dieser Saison erkrankten deutlich mehr Menschen an Keuchhusten als in der letzten. Säuglinge ohne Impfschutz sind besonders gefährdet.



Phytopharmaka mit pflanzlichen Extrakten, etwa aus Malvenblüten oder Thymiankraut, sind in der Hustentherapie beliebt. Besonders bei kindlichem Husten.

etella pertussis. Dadurch hat die Immunität in der Bevölkerung abgenommen, weshalb nun mehr Menschen erkranken. Eine weitere Erklärung ist, dass mehr auf Keuchhusten getestet wird als in den vergangenen Jahren. Eine nachlassende Impfbereitschaft (fehlende Auffrischungsimpfungen) trägt ebenfalls zur Verbreitung bei.

Keuchhusten beginnt mit leichten Erkältungssymptomen wie Schnupfen und leichtem Husten. Nach Abklingen der akuten Infektion kann ein trockener, anfallsartiger Reizhusten (Stakkatohusten) einsetzen, der typischerweise mit dem keuchenden Einziehen der Luft endet. Diese Phase kann vier bis sechs Wochen andauern.

Insbesondere für Säuglinge kann Keuchhusten gefährlich werden und zu schweren Hustenanfällen, Krämpfen der Stimmlippen, Atemaussetzern und Erbrechen führen. Ein hoher Anteil aller Krankenhausbehandlungen und fast alle Todesfälle betreffen laut RKI junge, ungeimpfte Säuglinge.

Aufgefrischt werden sollte der Impfschutz laut STIKO im Alter von fünf bis sechs Jahren, von neun bis 16 Jahren und ab 18 Jahren. Bei jüngeren Kindern ist die Impfquote hoch und lag bei Schulanfän-

gern im Jahr 2018 bei etwa 93 Prozent. Auch für Erwachsene wird eine Auffrischungsimpfung empfohlen. Die STIKO empfiehlt die Impfung insbesondere auch für Schwangere, die so auch ihr Neugeborenes schützen können.

**Husten stillen**

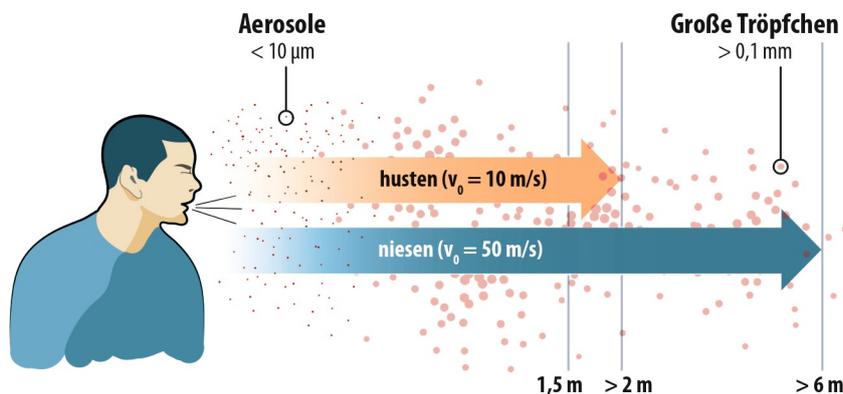
Dextromethorphan, Levodropropizin und Pentoxyverin sind Beispiele für Wirkstoffe, die kurzfristig gegen Reizhusten zum Einsatz kommen. Sie dämpfen den Hustenreiz über unterschiedliche Mechanismen (zentral und/oder peripher). Dextromethorphan wirkt zentral. Es darf bei Asthma bronchiale und Atemdepression nicht eingesetzt werden. Levodropropizin wirkt ausschließlich peripher und gilt daher als sehr gut verträglich. Bei stark eingeschränkter Leberfunktion ist die Substanz kontraindiziert. Pentoxyverin zeigt sowohl zentrale als auch periphere Effekte. Da es über eine leicht gefäßerweiternde Wirkung verfügt, darf es zum Beispiel auch bei Asthma verwendet werden. Außerdem gegen Reizhusten auf dem Markt sind Benproperin- und Dropropizin-haltige-Präparate. Schleimstoffdrogen wie Spitzwegerichblätter, Malvenblüten, Eibischwurzel oder Isländisch Moos enthalten Polysac-

**Pflanzliche Präparate gegen Husten\***

Droge/Extrakt/Ätherisches Öl	Produktbeispiel(e)	Altersbeschränkung
Cineol	Sinolpan forte 200 mg	nicht für Kdr. < 12 J.
	Soledum Kapseln Junior 100 mg	nicht für Kdr. < 2 J.
Efeublätter	Prospan Hustentropfen	nicht für Kdr. < 1 J.
Eibischwurzel	Phytohustil Hustenreizstiller Pastillen	nicht für Kdr. < 6 J.
ELOM-80	Gelomyrtol forte	nicht für Kdr. < 6 J.
Eukalyptusöl	Aspecton Eukaps	nicht für Kdr. < 12 J.
Grindelia-, Spitzwegerich-, Ruhrkraut, Bienenhonig	Grintuss Kindersaft	nicht für Kdr. < 1 J.
Isländisch Moos	Isla Moos Pastillen	nicht für Kdr. < 4 J.
Kapland Pelargonie	Umckaloabo Saft für Kinder	nicht für Kdr. < 1 J.
Malvenblätter	Sidroga Reizhustentee	nicht für Kdr. < 12 J.
Spitzwegerichkraut	Spitzwegerichsaft Schoenenberger	nicht für Kdr. < 4 J.
Thymiankraut	Tussamag concent Hustensaft	nicht für Kdr. < 4 J.
	Bronchicum Elixier (+Primelwurzel) Bronchipret Tropfen (+Efeublätter)	Sgl. > 6 Mo.

\*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 09.01.2025)

## Übertragung von Viren durch Husten oder Niesen



Beim Husten oder Niesen werden virenhaltige Aerosole oder Tröpfchen in die Luft abgegeben und fliegen, abhängig von Ausstoßgeschwindigkeit und Größe, unterschiedlich weit.

charide als Schleimstoffe, die in Verbindung mit Wasser die Rachenschleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen und beruhigen. Der Hustenreiz wird gemildert und gleichzeitig (besonders beim Lutschen) die Schleimhaut befeuchtet.

Ein in Deutschland relativ neues Konzept sind die pflanzenbasierten stofflichen Medizinprodukte des italienischen Unternehmens Aboca, zu denen auch hustenlindernde Säfte für Kinder und Erwachsene gehören. Sie enthalten einen pflanzlichen Komplex (Poliresin), bestehend aus Polysacchariden, Harzen und Flavonoiden (gewonnen aus Spitzwegerich, Grindelia und Strohhblume) sowie Honig. Die Medizinprodukte sind eine komplexe Mischung, deren Wirkmechanismus auf physikalischen und biologischen Wirkungen basiert.

### Husten lösen

Saponine, etwa aus Efeublättern oder Primelwurzel, dienen der Schleimlösung. Ebenso ätherische Öle wie Anis-, Fenchel-, Kiefernadel-, Eukalyptus-, Thymian- oder Pfefferminzöl. Zu den pflanzenbasierten Schleimlösern zählen auch ein Spezialdestillat ätherischer Öle (ELOM-080) und Cineol (z. B. CNL-1976, Hauptbestandteil des Eukalyptusöls), die zusätzlich antientzündlich wirken. Kapland-Pelargonien-Extrakt ist indiziert „zur symptomatischen Behandlung der akuten Bronchitis“. Die Leitlinie bescheinigt dem Präparat „eine Reduktion nahezu aller Symptome, insbesondere Husten und Sputumproduktion“.

Häufig finden sich Kombinationen aus den erwähnten Heilpflanzen als Fertigarzneimittel auf dem Markt. Meist wird Thymiankrautextrakt mit Efeublätter- oder Primelwurzel-Extrakt kombiniert. Senfölen aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel wird eine antivirale und antientzündliche Wirkung zugeschrieben. Ein Präparat aus beiden Drogen wird laut Fachinformation „zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege“ empfohlen.

Als synthetische Schleimlöser werden Ambroxol, Acetylcystein, Bromhexin

und Guaifenesin verwendet. Sie verändern, in Abhängigkeit von der jeweiligen Substanz, die Zusammensetzung und die Viskosität des zähen Sekretes in den Atemwegen und erleichtern damit das Abhusten.

Hustenstillende und -lösende Arzneimittel gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Bei der Abgabe ist darauf zu achten, dass für die jeweilige Altersgruppe der zugelassene Wirkstoff und die passende Darreichungsform herausgesucht werden. Dazu bieten die Lauer-Taxe oder die Fachinformationen eine gute Recherchegrundlage.

**Einreiben--** Ätherische Öle wie Menthol, Campher, Eukalyptus- und Terpentinöl sind Bestandteil von Salben, mit denen Brusteinreibungen gemacht werden. Sie können auch zum Inhalieren verwendet werden. Forschende der Universität Cardiff haben kürzlich Studien zusammengefasst, die zeigen, wie eine Kombination aus ätherischen Ölen eine Symptomlinderung bei Infektionen der oberen Atemwege herbeiführt. Menthol, Eukalyptus und Campher trugen unter anderem zu einem Gefühl der Abschwelung bei. Betroffene beschrieben die Inhalation als hustenstillend und stellten eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität fest.

Campher- und Menthol-haltige Zubereitungen sind für Kinder unter zwei Jahren kontraindiziert. Die ätherischen Öle erhöhen in dieser Altersklasse die Gefahr eines Stimmritzenkrampfes.

▲ **Wichtig--** Unter synthetischen Antitussiva kann aufgrund des eingeschränkten



**IN DIE ARMBEUGE ZU HUSTEN, KANN TRÖPFCHENINFEKTIONEN VERHINDERN**

Hustenreflexes ein Sekretstau entstehen. Deshalb gilt: Expektoranzien und Antitussiva werden nicht gleichzeitig eingenommen. Eine Ausnahme bildet die Einnahme eines Hustenlösers am Tag und die eines Hustenstillers zur Nacht. Eine solche Kombination ist sinnvoll, da der Hustenstillter das Ein- und Durchschlafen ermöglicht und Schlaf die Abwehrkräfte stärkt.

### Halsschmerzen

Eine Erkältung kündigt sich, wie schon erwähnt, häufig mit Halsschmerzen, Husteln und Räuspfern an. Typisch ist auch ein Wundgefühl im Hals mit Kratzen, Brennen, Schmerzen und/oder Schluckbeschwerden. Diese Symptome sind Zeichen einer entzündeten Rachenschleimhaut (Pharyngitis). Ist zusätzlich die Schleimhaut der Gaumenmandeln involviert, sprechen Mediziner von Tonsillopharyngitis.

**Flurbiprofen**-- Bei ausgeprägter Symptomatik können das nicht steroidale Antirheumatikum (NSAR) Flurbiprofen (Lutschtablette, Halsspray) oder systemische Analgetika empfohlen werden. Bei der Abgabe Flurbiprofen-haltiger Rachentherapeutika ist an das mögliche Auftreten von Hypersensitivitätsreaktionen zu denken. Davor warnte die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker (AMK) bereits 2018. Insbe-

sondere Patienten mit einer vorbekannten Unverträglichkeit gegenüber NSAR sind von der Behandlung von Halsschmerzen mit Flurbiprofen auszuschließen. Überdies ist Vorsicht geboten bei älteren Patienten sowie bei Patienten mit allergischem Asthma oder Allergien in der Anamnese.

**Lutschen, Gurgeln**-- Ratsam ist das Lutschen befeuchtender, filmbildender Präparate (z. B. mit Hyaluronsäure, Carborner, Xanthan, Emser Salz, Schleimdrogen), die die gereizte Schleimhaut beruhigen und Feuchtigkeit spenden. Lokale Anästhetika wie Benzocain, Lidocain und Ambroxol sorgen für eine sofortige Schmerzstillung. Zudem stehen antiseptische Wirkstoffe wie Cetylpyridiniumchlorid, Cetrimoniumbromid, Dichlorbenzylalkohol, Amylmetacresol oder Hexetidin zur Verfügung, die als Lutschtablette oder zu verdünnende Gurgellösung verabreicht werden.

Die Autoren der DEGAM-S3-Leitlinie „Halsschmerzen“ stehen dem Einsatz von lokalen Antiseptika und/oder Antibiotika kritisch gegenüber: „Das Lutschen von medizinischen Lutschtabletten mit Lokalanästhetika und/oder Antibiotika zur lokalen Schmerzlinderung soll nicht empfohlen werden.“ Nach Ansicht der Autoren sei „die Anwendung topischer Antibiotika oder Lokalanästhetika bei einer mehrheitlich viral bedingten

Infektion nicht nachvollziehbar und a priori nicht sinnvoll“. Lokalanästhetika seien konzentrationsabhängig zytotoxisch und wirkten nur an der Oberfläche, während sich die wesentliche Infektion in der Tiefe des Gewebes abspielt, so die Autoren.

Neu in den Markt eingeführt wurde kürzlich ein gebrauchsfertiges Gurgelg aus Xanthan und Hyaluronsäure. Damit sollen bereits beim Gurgeln Erreger entfernt werden. Hals- und Schluckbeschwerden lindert ein Gelfilm, der sich über die Rachenschleimhaut legt.

▲ **Wichtig**-- Halsschmerzgeplagte dürfen keine Warnzeichen (red flags) wie Scharlach-Exanthem, Pfeiffersches Drüsenfieber, Pneumonie, Bronchitis, Otitis oder Sinusitis zeigen. Einen chronischen Verlauf ( $\geq 14$  d) sollte ein Arzt ausschließen. Selbstmedikation ist nicht möglich bei Immunsuppression, Chemo- und/oder oraler Glukokortikoidtherapie, schweren Grunderkrankungen oder einem erhöhten Risiko für akutes rheumatisches Fieber. Ferner muss der Arzt die Wahrscheinlichkeit einer Streptokokken-Tonsillitis abschätzen, da hier eine antibiotische Behandlung notwendig werden kann.

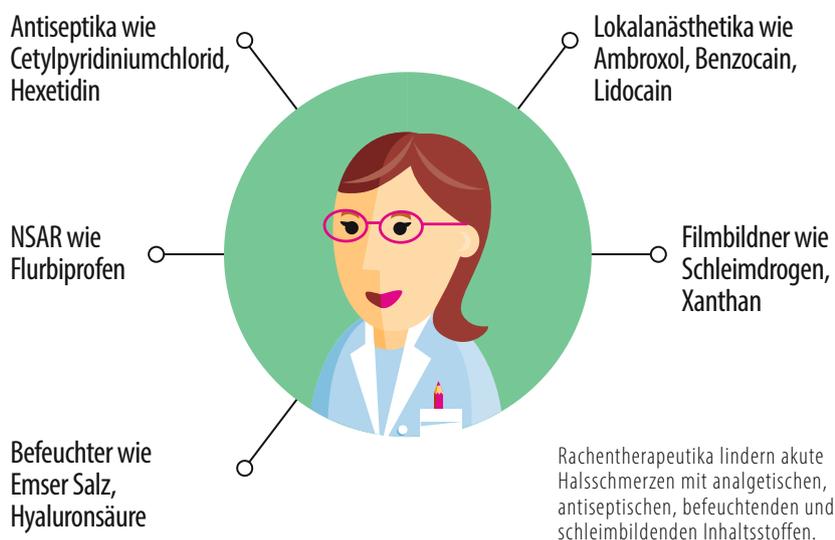
### Schnupfen

Eine entzündete und dadurch geschwollene Schleimhaut in der Nasenhöhle führt zum Gefühl der „verstopften“ Nase (Rhinitis). Sind die Nasennebenhöhlen mitbetroffen, kommen Druckschmerzen im Kopf- und Stirnbereich hinzu (Sinusitis). Da die Krankheitsbilder ineinander übergehen können, sprechen Mediziner von Rhinosinusitis.

Abschwellend wirkende Substanzen (Dekongestiva) verschaffen Luft: Als alpha-Sympathomimetika verengen sie die Gefäße der Nasenschleimhaut und lassen Sekret fließen. Sie werden bei Erkältung sowohl lokal (topisch) als auch oral (systemisch) verwendet.

**Topika**-- Häufig eingesetzte, topische Wirkstoffe sind Oxymetazolin, Xylometazolin und Tramazolin. In der Regel hält ihre vasokonstriktorische Wirkung zwischen fünf bis acht Stunden an, sodass eine bis zu dreimalige Anwendung pro Tag ausreicht. Sie sollten – je nach Wirkstoff

### Diese Optionen gibt es bei Halsschmerzen





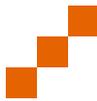
– fünf bis sieben Tage angewendet werden. Bei längerem Einsatz steigt das Risiko, dass sich eine chronische Schwellung der Nasenschleimhaut (Rhinitis medicamentosa) sowie eine Schleimhautatrophie entwickeln. Zudem sollten unkonservierte Präparate empfohlen werden: Konservierungsmittel trocknen die Schleimhaut aus und hemmen die Bewegung der Zilien (Flimmerhärchen). Insbesondere Benzalkoniumchlorid schädigt zeit- und konzentrationsabhängig die Mukosa und kann die Zilienschlagfrequenz irreversibel hemmen.

**Oralia-** Bei starken Symptomen werden orale (systemische) Sympathomimetika eingesetzt. Die Wirkstoffe Pseudoephedrin und Phenylephrin sind in Deutschland im OTC-Bereich nur in Kombinationen erhältlich, und zwar mit schmerzstillenden und/oder fiebersenkenden Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol.

Auch bei systemischen Dekongestiva kommt es durch die gefäßverengende und dadurch abschwellende Wirkung auf die Nasenschleimhaut zu einer besseren Nasenatmung und zum „Freihalten“ der Nasennebenhöhlen. Sie sollten aber nur zur Kurzzeittherapie empfohlen werden und auch nur dann, wenn tatsächlich Schmerzen gelindert werden sollen. Wegen der gefäßverengenden Wirkung gelten Kontraindikationen für Menschen mit schweren Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen, Engwinkelglaukom, Blasenentleerungsstörungen und Leberfunktionsstörungen. In einem aktuellen Fallbeispiel führte die Einnahme eines OTC-Arzneimittels mit Pseudoephedrin zunächst zu Koronarspasmen und schließlich zum Herzinfarkt. Auch deshalb ist eine gute Beratung in der Apotheke unerlässlich. Im Beratungsgespräch können Vorerkrankungen abgefragt und so Risiken minimiert werden. \*

Interessenskonflikt: Die Autorin erklärt, dass keinerlei Interessenskonflikte bezüglich des Themas vorliegen.

**pta-point**   
Fortbildungspunkte /// DAS PTA MAGAZIN  
das-pta-magazin.de

#### **Sammeln Sie Fortbildungspunkte**

Lesen Sie unseren Fragebogen auf S. 87, und beantworten Sie die Fragen online unter [das-pta-magazin.de/fortbildung](http://das-pta-magazin.de/fortbildung).

## **WUSSTEN SIE, DASS ...**

- ▲ Rhinoviren mit einem Durchmesser von circa 30 Nanometern zu den kleinsten Viren zählen?
- ▲ andere Viren, wie das Pockenvirus, mit etwa 300 Nanometern zehnmal so groß sind?
- ▲ Inflenzaviren mit 80 bis 120 Nanometern Durchmesser in der Mitte liegen?
- ▲ Bakterien deutlich größer sind, etwa ein bis fünf Mikrometer?