

# Schnupfen: Welche Mittel helfen wirklich?

*Die Nase läuft, juckt oder brennt: Schnupfen macht sich breit. Wie bekommt man wieder Luft und wie wird man Reizhusten am schnellsten los?*

Besonders jetzt in der nasskalten Jahreszeit wird wieder heftig geniest, geschnäuzt und gehustet. Ob es sich bei diesen Anzeichen um eine Rhinitis handelt, wie der Schnupfen in der Fachsprache heisst, erklärt Dr. med. Eva Kaiser. Sie ist Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Haus- und Kinderärzte Schweiz mfe und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

## Was ist der Unterschied zwischen Schnupfen, einer Erkältung und einer Grippe?

Schnupfen beginnt mit Niesen, dünnflüssigem Nasenfluss und die Nase kann dabei rasch zuschwellen. Mit der Zeit wird das Nasensekret dicker und kann auch gelb werden. Schnupfen ist oft Teil einer Erkältung, zu der auch weitere Symptome wie Schluckweh und Husten kommen können. Oft gehören auch Kopfschmerzen dazu, seltener Fieber. Bei der jährlich auftretenden Grippewelle dagegen beginnt die Grippe oft mit hohem Fieber, Kopfschmerzen und extremer Abgeschlagenheit, meist begleitet von Gliederschmerzen. Die Erkältungssymptome wie Schnupfen, Husten und Schluckweh setzen dabei, wenn überhaupt, oftmals erst ein bis zwei Tage später ein. Da wir jedes Jahr Grippe-Tote zu beklagen haben, sollten sich all diejenigen, die regelmässig mit Menschen mit schwacher Immunabwehr Kontakt haben, gegen die saisonale Grippe impfen lassen, um die Viren nicht zu verbreiten!



Dr. med. Eva Kaiser ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH.



Wie man den Schnupfen wieder los wird.

iStock

## Werden diese Krankheiten durch Viren oder Bakterien ausgelöst?

Schnupfen, Erkältung und Grippe sind virale Erkrankungen gegen die kein Antibiotikum hilft. Selten können einmal Bakterien hinzukommen. Wenn keine Schmerzmittel

*«Gut ist, womit man gute Erfahrungen gemacht hat.»*

mehr helfen oder das Fieber einfach nicht sinken will, ist es darum ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen.

## Leiden die meisten derzeit unter Schnupfen oder doch bereits an einer Pollenallergie?

Sobald die Pollen anfangen zu fliegen, was ab Januar mit den Haselpollen bereits der Fall sein kann, ist die Unterscheidung schwierig. Rührt der dünnflüssige Nasenfluss von einer Erkältung oder einem Schnupfen her? In der Regel zeigt es aber der Verlauf: Bei der Allergie wird der Nasenfluss nicht dick und gelb. Man kann bei Unsicherheit auch durchaus einmal ein antiallergisch wirksames Medikament nehmen. Wenn zum Beispiel eine Tablette von 10 Milligramm mit dem Wirkstoff Cetirizin hilft, spricht das eher für eine Allergie.

## Welche Rezepte helfen denn wirklich bei akutem Schnupfen?

All die vielen Hausmittelchen wie Ingwer-Tee, eine heisse Hühnersuppe oder Zwiebelwickel scheinen

die Abwehrkräfte zu stärken und die Symptome zu lindern. Sie können also durchaus hilfreich sein. Trockene Schleimhäute entzünden sich schneller, darum ist das Befeuchten und Salben sinnvoll. Inhalationen, Meerwasser-Spülungen oder Nasensalben können deshalb helfen. Ätherische Öle, die unter anderem in Nasensalben enthalten sind, machen zwar einerseits eine freiere Atmung, können die Schleimhäute aber auch austrocknen. Schlussendlich zählt: Gut ist, womit man gute Erfahrungen gemacht hat.

## Und was ist mit Vitamin C und Zink?

Natürliches Vitamin C aus Gemüse und Früchten wirkt besser als die handelsüblichen Brausetabletten, von denen der grösste Teil gleich wieder ausgeschieden wird. Zink muss man in organischer Form zu sich nehmen, zum Beispiel als Zinkglukonat. Die Zinksalze werden schlecht vom Körper aufgenommen. Zink ist ein wichtiger Faktor bei Heilungsprozessen und wird dabei aufgebraucht. Darum scheint es sinnvoll zu sein, die Speicher immer mal wieder aufzufüllen.

## Und was hilft gegen fieses Reizhusten, damit dieser endlich verschwindet?

Reizhusten kann unterschiedliche Gründe haben und kann extrem störend sein. Meistens ist er aber harmlos und lässt sich zum Beispiel mit Kräuterbonbons gut lindern. Wenn nächtlicher Husten einem den Schlaf und damit alle Energie raubt, sollte man sich ärztlich beraten lassen. Wenn nichts dagegen spricht,

kann der Arzt einem dann beispielsweise mit einem codeinhaltigen Medikament helfen. Dieses wirkt über das Hustenzentrum im Gehirn und schaltet so den Husten als Alarmsignal aus. Es kann allerdings zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Verstopfung kommen. Zudem kann Codein abhängig machen. Es darf deshalb nicht unkritisch abgegeben werden.

## Und was hilft vorbeugend, um gar nicht erst krank zu werden?

Gesund und ausgewogen zu essen sowie genug zu schlafen! Gewisse Pflanzenstoffe scheinen die Abwehrkräfte speziell zu stärken. Echinacea gehört dazu, aber auch Vitamin-C-haltige Früchte und die Wintergemüse wie zum Bei-

*«Hilfreich ist, gesund und ausgewogen zu essen sowie genug zu schlafen.»*

spiel Grünkohl. Wenn man ausserdem beachtet, wie sich die Erkältungen verbreiten, nämlich durch Tröpfchen, kann man sich schon gut schützen: Respektvollen Abstand zu erkälteten Personen halten (1 bis 1,5 Meter), regelmässig Hände waschen, nicht in die Hand husten oder niesen. Besser in die Ellenbeuge, um die Tröpfchen nicht herumzuschleudern oder mit den Händen zu verteilen. Ausserdem sollte man darauf achten, dass die Zimmer regelmässig gelüftet werden und die Raumluft nicht zu trocken ist. Das

## Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf [info@gesundheit-heute.ch](mailto:info@gesundheit-heute.ch)

Unser Thema am nächsten Samstag, 9. Februar 2019, 18.10 Uhr: «Wenn man nicht mehr scharf sieht»



Aufstellen einer Wasserschale kann hierbei bereits hilfreich sein.

## Wie lange ist ein Schnupfen-Geplagter für andere ansteckend?

Solange durch Niesen oder Husten Tröpfchen verteilt werden, sind diese auch ansteckend. Deshalb nochmals die Empfehlung, um nicht zur «Virenschleuder» zu werden: Abstand halten, in die Ellenbeuge niesen und husten sowie eine gute Hand-Hygiene.

Danica Gröblich ist Redaktorin bei «gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Samstagabend auf SRF1.

## Warum die Nase läuft

Das ständige Schniefen und Schnäuzen, weil die Nase fliesst, mag zwar lästig erscheinen, ist aber eine durchaus nützliche Funktion des Körpers. Das innere der Nase ist mit einer Schleimhaut bedeckt. Diese enthält sogenannte Becherzellen, die ein Sekret produzieren. Die Nasenschleimhaut dient also zur Befeuchtung, Reinigung und Erwärmung der Atemluft. Zudem hat sie eine wichtige Filterfunktion zum Schutz vor eingeatmeten Fremdkörpern, Feinstaub und auch Krankheitserregern. Diese bleiben an der Schleimschicht kleben. Die Schleimhaut ergreift Gegenmassnahmen, um die eindringenden Erreger wie Viren abzuwehren, und bildet deshalb verstärkt Sekret. In der Folge wird der Schleim dicker, die Gefässe weiten sich: Wir bekommen Schnupfen und leiden unter einer verstopften Nase.

Anzeige



## Wenn man nicht mehr scharf sieht

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Das menschliche Auge ist das wichtigste Sinnesorgan. Wie andere Organsysteme unterliegen auch sie altersbedingten Veränderungen. Zu den häufigsten gehört die Makuladegeneration. Diese führt unbehandelt zu schwerer Sehbehinderung oder gar zur Erblindung. Rund ein Drittel der über 75-Jährigen leidet unter dieser Netzhauterkrankung am Auge. Was sind die ersten Anzeichen, und wie kann das Fortschreiten der Krankheit verhindert werden?

**Schweizer Fernsehen**  
Samstag, 9. Februar 2019 - 18.10 Uhr



Wiederholungen:  
Sonntag, 10. Febr. 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)