

Die Klassiker gegen Erkältung

München – Bei einer Erkältung greifen viele zunächst einmal zu frei verkäuflichen Medikamenten aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt. Dann ist eine einfache Erkältung nach ein paar Tagen meist wieder Geschichte. Sollten die Symptome jedoch schlimmer werden, das Fieber steigen oder gar ernsthafte Symptome wie z. B. Atemnot, Dauerhusten und große Schwäche eintreten, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Drei Klassiker gegen eine Erkältung:

■ Immunstärkung

Wirkung: Angocin ist z. B. eines von mehreren Mitteln in Form einer pflanzlichen Infektabwehr bei Halsschmerzen und Fieber, dass zudem auch bei einer Blasenentzündung eingesetzt werden kann. Angocin enthält unter anderem Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Senföle wirken antibakteriell, entzündungshemmend und antiviral – „und somit gegen eine Vielzahl von Keimen“, weiß Dr. Abbushi.

Gefahren: Nur ganz gelegentlich können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten.

Alternative: Eine Gurgellösung aus Salbeitee wirkt ebenfalls entzündungshemmend und lindert Hals- und Rachenschmerzen.

■ Nasennebenhöhlen

Wirkung: Sinupret ist ein rein pflanzliches Medikament zur Behandlung einer Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen. Die Mischung wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und immunstärkend.

Gefahren: Dr. Abbushi: „Dieses Medikament ist eine gute Sache. Selten kann es zu Mundtrockenheit oder Nasenbluten kommen.“

Alternative: Inhalationen mit Kamille oder Eukalyptusöl können bei Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen zur Linderung von Symptomen beitragen.



Nasenspray darf man nur kurze Zeit verwenden. MAURITIUS

■ Nasensprays

Wirkung: Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Nasensprays. Zwei typische Vertreter sind Nasivin und Nasic. Sie enthalten die Wirkstoffe Xylometazolin, Oxymetazolin, Tramazolin oder Naphazolin, die kurzfristig die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut verengen und diese abschwellen lassen. So fällt das Atmen für einen gewissen Zeitraum wieder leichter.

Gefahren: Dr. Oliver Abbushi warnt allerdings vor dem Gewöhnungseffekt, wenn diese Mittel länger als wenige Tage angewendet werden. Speziell die Wirkstoffe Xylometazolin und Oxymetazolin können süchtig machen und u. a. zu einem chronischen Schnupfen führen. Obwohl der eigentliche Schnupfen längst vorbei ist, schwillt die Nase ohne Spray immer wieder zu.

Alternativen: Inhalationen mit ätherischen Ölen, Salzwasser oder Kamillentee wirken befreiend. Manche schwören auch auf Nasenduschen oder verwenden Nasensprays mit Kochsalzlösung. Sprays mit Dexpantenol oder auch Kamille helfen, die angegriffenen Schleimhäute zu heilen und zu desinfizieren.

Gefahren: Selten kommt es zur allergischen Reaktion.

Alternative: Die traditionelle Ringelblumensalbe hat entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften, eignet sich gut für die Behandlung von kleinen Verletzungen und Hautirritationen.

Wund- und Heilsalbe
Wirkung: Der Wirkstoff Dexpantenol z. B. in der Salbe Bepanthen fördert die Regeneration der Haut und die Bildung neuer Hautzellen, ist zudem desinfizierend. „Die Wund- und Heilsalbe wirkt gut zur Behandlung von Schürfwunden“, so der Experte.

Gefahren: Selten kommt es zur allergischen Reaktion.

Alternative: Die traditionelle Ringelblumensalbe hat entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften, eignet sich gut für die Behandlung von kleinen Verletzungen und Hautirritationen.

Magenschutz
Wirkung: „Falls wir z. B. Ibuprofen

„Harmlose Schmerzmittel gibt es nicht“

Auch bei frei verkäuflichen Medikamenten drohen Wechselwirkungen und Allergien

München – Der Umsatz rezeptfreier Medikamente steigt und steigt. 2023 haben Patienten für Ibuprofen, Voltaren und Co. rund 9,4 Milliarden Euro ausgegeben – das ist ein absoluter Rekord! Wie hilfreich oder schädlich sind Medikamente, die es ohne Rezept in Apotheken und Drogeriemärkten gibt? Wir haben bei Hausarzt Dr. Oliver Abbushi in Oberhaching nachgefragt, eine Auswahl der meistverkauften Produkte auf den Prüfstand gestellt und nennen auch wirksame Alternativen aus Großmutter Naturapotheke.

Fast zwei Millionen Patienten in Deutschland nehmen täglich Schmerzmittel ein – das



Dr. Oliver Abbushi
Hausarzt in Oberhaching

sind immerhin drei Prozent der Bevölkerung. Davon haben 30 bis 40 Prozent tatsächlich gar keine körperlichen Schmerzen. Sie wollen lediglich vorbeugen oder sich besser fühlen. Eine bedenkliche Routine – meint Dr. Oliver Abbushi. Denn: „Es gibt keine harmlosen Schmerzmittel.“ Bei zu häufiger Anwendung und Überdosierung können auch die frei verkäuflichen

Schmerzmittel zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen. Der erfahrene Hausarzt warnt: „Schmerz ist immer ein Warnsignal des Körpers. Den sollte man nicht einfach ausschalten, sondern seiner Ursache nachgehen. Und grundlos Schmerzmittel zu nehmen ist mehr als gefährlich.“

Ein weiteres Problem der frei verkäuflichen Medikamente ist, dass Patienten oft nicht über Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln informiert sind. „Das ist für mich ein entscheidender Punkt“, so der Facharzt für Allgemeinmedizin. Die Zahl der Todesfälle durch Wechselwirkungen von Medikamenten wird auf 50 000 Menschen pro Jahr geschätzt. Je mehr Präparate gleichzeitig verwendet werden, desto größer ist das Risiko für Schäden durch eine sogenannte Poly-medikation. Dr. Abbushi: „Die beste Vorbeugung ist Aufklärung durch Ärzte und Apotheker. Auch wenn Sie ein rezeptfreies Medikament in der Apotheke kaufen, sollten Sie sich dort über die Wechsel- und Nebenwirkungen informieren.“ Das bestätigt auch die Münchner Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko von der Engel-Apotheke an der Theatinerstraße: „Im Drogeriemarkt sind Sie auf sich allein gestellt. In der Apotheke gibt’s die Beratung kostenlos dazu.“

Speziell wenn es um die Abstimmung der Medikamente geht, sollten Patienten unbedingt ihren Hausarzt um Rat



„Bei uns gibt’s die Beratung kostenlos dazu.“ Die Münchner Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko in der Engel-Apotheke mit einer Auswahl rezeptfreier Klassiker gegen Husten, Schnupfen, Schmerzen und Schlaflosigkeit.

fragen. Andernfalls drohen fatale Folgen. „Vor allem deshalb, weil Patienten oft denken, rezeptfreie Arzneimittel und -tees seien harmlos. Das ist ein großer Irrtum“, warnt Dr. Ab-

bushi. Denn auch die Teesorten haben Wirkstoffe, die andere Medikamente beeinflussen können. Besonders gefährdet seien ältere Menschen und Patienten mit Vorerkrankungen:

„Da kann es zu ernsthaften Problemen kommen, wenn bei akuten Beschwerden Fieber- oder Schmerzmittel unkontrolliert eingenommen werden.“ Grundsätzlich warnt der

Mediziner auch davor, die Dosierung selbstständig zu bestimmen: „Wirklich niemand sollte ein Medikament regelmäßig ohne ärztliche Begleitung nehmen.“

Rezeptfreie Bestseller aus Apotheke und Drogeriemarkt

München – Kopfschmerz, Sodbrennen, kleine Wunden – vermutlich hat jeder schon mal frei verkäufliche Arzneimittel gegen typische Alltagsbeschwerden besorgt oder hat sie für alle Fälle daheim im Medizinschrank. Dr. Oliver Abbushi erklärt Wirkungen, Risiken und natürliche Alternativen:

■ Schmerzmittel

Wirkung: Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS) und Voltaren zählen zu den nichtsteroidalen Analgetika und Antirheumatika (NSAR). Diese NSAR-Medikamente in Tabletten- bzw. Brausetablettenform (Aspirin) haben drei Wirkmechanismen: Sie lindern Schmerzen, senken Fieber und sind entzündungshemmend.

Gefahren: Durch eine verminderte Thromboxan-Produktion (betrifft speziell die Prozesse der Blutgerinnung und der Regulierung des Blutdrucks) kann es bei einem Ungleichgewicht in der Produktion zu einer übermäßigen Gerinnung oder zu Bluthochdruck kommen. Die häufigsten Komplikationen bei regelmäßiger Einnahme oder zu hoher Dosierung sind dann Magenschleimhautentzündungen.

Dr. Oliver Abbushi: „Das kann bis hin zu ernsthaften Problemen wie Magen-Darm-Blutungen und Nierenversagen gehen. Vor allem Patienten mit einem empfindlichem Magen sollten bei der Einnahme ohne ärztliche Begleitung sehr, sehr vorsichtig sein.“ Dazu rät der Mediziner unbedingt zu einem Magenschutz.

Alternativen: Der Extrakt aus den Wurzeln der Heilpflanze Afrikanische Teufelskralle wird traditionell zur Linderung von Schwellungen und Schmerzen eingesetzt, insbesondere bei Gelenksbeschwerden. Weidenrindente enthält natürliche Salicylate, die ähnlich wie Ibuprofen schmerzlindernd wirken können. Die natürlichen Blutverdünnungseigenschaften des Knoblauchs können als Alternative zu Aspirin dazu beitragen, die Blutgerinnung zu regulieren.

■ Fiebersenker
Wirkung: Der Wirkstoff in Paracetamol-Tabletten lindert Schmerzen und ist vor allem als Fiebersenker bekannt, allerdings wirkt Paracetamol nicht entzündungshemmend.

Gefahren: Eine der größten Gefahren von Paracetamol ist eine mögliche Leberschädigung, insbesondere bei Überdosierung. Auch Schädigungen der Magenschleimhaut gehören zu den Nebenwirkungen.

Alternative: Weidenrinde hat schmerzlindernde Eigenschaften, bei Kopfschmerzen kann auch Pfefferminzöl helfen.

■ Beruhigung & Schlaf

Wirkung: Der Wirkstoff des Beruhigungs- und Schlafmittels Hoggar Night blockiert Rezeptoren für einen bestimmten Botenstoff, Histamin genannt. Über diese Blockade unterdrückt er eine durch das Histamin ausgelöste Gefäßerweiterung und vermehrte Durchblutung kleinster Blutgefäße (Kapillaren). Über diesen Mechanismus löst er die beru-

higende und einschläfernde Wirkung aus. Dazu kommt auch noch Melatonin, das als natürliches Hormon bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus hilft.

Gefahren: Dr. Oliver Abbushi: „Bei einigen Medikamenten sind die Antihistaminika für die Wirkung verantwortlich, bei anderen für die Nebenwirkungen. Sie machen müde und das kann natürlich gefährlich sein, wenn es beispielsweise um die Fahrtüchtigkeit geht.“ Auch Kopfschmerzen am nächsten Tag werden immer wieder beschrieben.

Alternative: Baldrianwurzeltee wirkt beruhigend und entspannend. Das kann bei Schlafstörungen oder Unruhezuständen hilfreich sein.

■ Gegen Übelkeit

Wirkung: Der Stoff Dimenhydrinat im Medikament Vomex (Kapseln und Dragees) wirkt innerhalb von 30 Minuten gegen Übelkeit und Erbrechen. Es blockiert die Rezeptoren für Histamin und wirkt beruhigend.

Gefahren: Auch bei Vomex besteht die Gefahr, sehr müde zu werden. Deshalb sollte man besser nicht Auto fahren – speziell dann nicht, wenn Sie Medikamente gegen erhöhten Blutdruck nehmen. Das könnte zu einem Blutdruckabfall führen und damit die Müdigkeit noch verstärken.

Alternative: Pfefferminzöl kann Übelkeit lindern und die Verdauung fördern. Ein paar Tropfen auf ein Taschentuch geben und daran schnupfern kann hilfreich sein.

■ Heuschnupfen & Co.

Wirkung: Das Antihistaminikum Cetirizin ist eines der beliebtesten Arzneimittel zur Therapie von Heuschnupfen, allergischem Schnupfen, allergischer Bindehautentzündung oder Nesselsucht. Cetirizin hemmt die Freisetzung von Histamin, einem Mediator für allergische Reaktionen.

Gefahren: Ähnlich wie bei allen Antihistaminika. Sie können benommen machen und Kopfschmerzen verursachen.

Alternative: Quercetin ist ein natürliches Antihistaminikum, das in hoher Konzentration in Lebensmitteln wie Kaperen, Liebstöckel oder auch Äpfeln vorkommt und allergische Reaktionen mildern kann.

■ Magenbeschwerden

Wirkung: Die Mischung aus verschiedenen Heilpflanzen im Saft des Medikaments Iberogast entspannt die Magen-Darm-Muskulatur und reguliert die Magenbewegung. Die Tropfen wirken schmerzlindernd, krampflösend, entblähend, säurehemmend und beruhigend.

Gefahren: Falls die Tropfen wie im Beipackzettel angegeben dosiert werden, gibt es keine nennenswerten Nebenwirkungen.

Alternative: Kamillentee wirkt beruhigend auf den Magen und kann bei Krämpfen, Blähungen und Übelkeit helfen. Ingwertee hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann ebenfalls bei Magenbeschwerden wie Übelkeit und Verdauungsproblemen unterstützen.

■ Durchfall

Wirkung: Die zu heftige Darmtätigkeit bei Durchfall wird durch den Wirkstoff Loperamid in den Hartkapseln des Medikaments Imodium verlängert und hilft dem Körper dadurch, Wasser und wichtige Nährstoffe zu behalten.

Gefahren: „Imodium ist nur für eine Akut-Situation gedacht“, erklärt Dr. Oliver Abbushi. Das Problem bei einer gehemmten Darmtätigkeit sei, dass Krankheitserreger im Körper bleiben und nur langsam ausgespült werden. Zudem werde nicht die Ursache des Durchfalls bekämpft.

Alternative: Der Gerbstoff Tannin in schwarzem Tee kann helfen, Durchfall zu lindern und den Stuhlgang zu regulieren. Heidelbeeren enthalten ebenfalls Gerbstoffe, die positive Wirkungen haben können.

■ Magenschutz

Wirkung: „Falls wir z. B. Ibuprofen



Lieber erst mal den Beipackzettel lesen: Auch frei verkäufliche Medikamente können sehr unangenehme Nebenwirkungen haben. MAURITIUS IMAGES