

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



ERKÄLTUNG & SELBSTMEDIKATION

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

VORBEUGEN: SCHNUPFEN, HUSTEN & CO. | KENNEN: REZEPTFREIE
ARZNEIMITTEL | BEHANDELN: ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN

ab 4,17 Euro / Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

etwa zwei- bis viermal pro Jahr werden Erwachsene von Erkältungen (grippalen Infekten) geplagt, Kinder noch häufiger. Die durch Viren ausgelösten Infektionen des Nasen-Rachenraumes sind normalerweise harmlos und heilen ohne weitere Komplikationen aus.

Schützen Sie sich vor einer Ansteckung und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte, um möglichst unbeschadet durch die Erkältungssaison zu kommen. Hat es Sie trotzdem erwischt, helfen vor allem Ruhe und Geduld, denn gegen die lästigen Erkältungsviren gibt es bisher kein wirksames Medikament. Mit verschiedenen rezeptfreien Mitteln können Sie aber die Symptome lindern.

Erkältungsbeschwerden sind klassische Anwendungsgebiete für die Selbstmedikation. Damit die Arzneimittel ohne ärztliche Verordnung sicher sind, müssen sie strenge gesetzliche Vorgaben erfüllen. Beliebte sind pflanzliche Präparate, die als apothekenpflichtige und freiverkäufliche traditionelle Arzneimittel und Arzneitees angeboten werden. Heilpflanzen haben sich bei leichteren Erkrankungen über Jahrhunderte bewährt und einen festen Platz bei der Behandlung von Schnupfen, Husten und Halsschmerzen gesichert.

„Gute Gesundheit“ wünscht Ihnen

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, November 2017 | ISSN 1435-3547 | „Erkältung & Selbstmedikation“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 3-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** iStock | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

SCHNUPFEN, HUSTEN & CO.



Erkältungen treten zu jeder Jahreszeit auf, Hochsaison haben sie jedoch in den Herbst- und Wintermonaten. Nicht zu verwechseln sind sie mit der echten Grippe, die mit deutlich stärkeren Symptomen einhergeht. Mit einigen Maßnahmen lässt sich das Risiko für eine Erkrankung senken.

In der kalten Jahreszeit kommen verschiedene Faktoren zusammen, die den Viren ihr krankmachendes Spiel erleichtern. Niedrige Außentemperaturen kühlen die Schleimhäute in den Atemwegen aus. Sie

werden schlechter durchblutet und können eindringende Viren nicht mehr wirkungsvoll bekämpfen. Die warme Heizungsluft fördert das Austrocknen der Schleimhäute und vermindert ihre Abwehrkräfte zusätzlich. Überall, wo sich viele Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten, können die Viren leichter übertragen werden. Sie verbreiten sich durch Tröpfcheninfektion, z. B. beim Niesen oder Husten, Nase putzen und über direkten Kontakt, z. B. beim Händeschütteln. Auf Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern und anderen Gegenständen können die Viren bis zu drei Stunden überleben. Wer diese anfässt und dann

Nase, Augen oder Mund berührt, macht den Erregern den Weg in die Schleimhäute frei.

Halsschmerzen, Niesanfälle, eine laufende oder verstopfte Nase, Husten und ein Gefühl der Abgeschlagenheit sind die typischen Anzeichen für eine Erkältung. Gelegentlich können Kopf- und Gliederschmerzen sowie leichtes Fieber hinzukommen. Üblicherweise entwickeln sich die Beschwerden über einige Tage und lassen nach etwa einer Woche deutlich nach. Es kann jedoch eine Weile dauern, bis eine Erkältung vollkommen überstanden ist. Vor allem der Husten kann sich etwa drei Wochen halten.

GRIPPE

Anders als eine Erkältung beginnt sie ganz plötzlich. Der ganze Körper ist betroffen und die Patienten fühlen sich innerhalb kürzester Zeit sehr krank. Sie bekommen hohes Fieber, Schüttelfrost, heftige Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, leiden unter großer Mattigkeit und Schwäche. Diese Beschwerden können mehrere Tage unvermindert anhalten und von Halsschmerzen, Heiserkeit oder Reizhusten begleitet sein. Bis sie abgeklungen sind, können ein bis zwei Wochen vergehen. Im schlimmsten Fall kann die Erkrankung tödlich verlaufen. Als Auslöser kommen ausschließlich Grippeviren (Influenzaviren) in Frage, während eine Erkältung auf das Konto von über 200 verschiedenen Virentypen gehen kann. Daher gibt es bisher auch keine wirksamen Medikamente oder Impfungen.

WANN ZUM ARZT?

Leichtere Beschwerden können Sie in Eigenregie behandeln. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Ruhe, um sich auszukurieren. Verschiedene Arznei- und Hausmittel können die Symptome lindern.

Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht besser oder sogar schlimmer werden, ungewöhnlich heftig sind oder wenn Sie an chroni-



schen Atemwegserkrankungen leiden. Säuglinge und Kleinkinder gehören bei Schnupfen, Husten und Fieber in ärztliche Behandlung.

Ein unangenehmes Druckgefühl im Kopf und an der Nasenwurzel, starke Hals- oder Ohrenscherzen, Heiserkeit, heftige Hustenanfälle, Fieber und ein deutliches Krankheitsgefühl können auf bakterielle Entzündungen hinweisen. Die Nasen- und Rachenschleimhäute sind durch eine Erkältung oder Grippe angegriffen und die Abwehrkräfte geschwächt. Eindringende Krankheitserreger treffen auf weniger Gegenwehr und können Entzündungen der Nasennebenhöhlen, der Mandeln, des Kehlkopfes, des Mittelohres oder der Bronchien auslösen. Werden sie nicht behandelt, können Komplikationen wie Lungen- oder Herzmuskelentzündungen die Folge sein.

GRIPPEIMPfung

Sie wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts für bestimmte Risikogruppen als Schutz vor schwerwiegenden Krankheitsverläufen oder bei einer erhöhten Ansteckungsgefahr empfohlen. Dazu gehören Personen, die älter als 60 Jahre sind, Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen, Menschen, die beruflich bedingt vermehrt Grippeviren ausgesetzt sind, Personen, die an chronischen Erkrankungen leiden, sowie Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel. In diesen Fällen werden die Kosten für die Impfung von den Krankenkassen übernommen. Geimpft wird im Herbst, bevor die Grippewellen anrollen und im Januar und Februar ihren Höhepunkt erreichen. Als Nebenwirkungen können wie bei anderen Imp-

fungen gelegentlich Rötungen, Schwellungen und Schmerzen rund um die Einstichstelle auftreten. Auch Beschwerden, die einer Erkältung ähneln, sind in den ersten Tagen möglich. Bei Personen, die unter chronischen Erkrankungen leiden, wurden stärkere Begleiterscheinungen beobachtet. Schwerwiegende Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen oder Nervenentzündungen sind sehr selten.

Fachleute schätzen für Personen, die einer Risikogruppe angehören, den Nutzen einer Grippeimpfung höher ein als das Risiko. Impfkritiker stellen dagegen die Wirksamkeit und den Sinn einer Impfung im Verhältnis zu den negativen Effekten in Frage oder lehnen sie ganz ab.

TIPP: Ob eine Grippeimpfung sinnvoll ist und welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile damit verbunden sein können, hängt von Ihren individuellen Gegebenheiten ab. Lassen Sie sich ärztlich beraten und holen Sie eventuell eine zweite Meinung ein.

KRANK TROTZ IMPfung

Die Impfung schützt zwar gut vor einer Grippe, kann sie aber nicht vollständig verhindern. Geimpfte Personen können erkranken, weil ein Grippevirus auftaucht, der im Impfstoff nicht berücksichtigt wurde. Oder eine Ansteckung erfolgt, bevor der Körper die volle Abwehrbereitschaft ausgebildet hat. Außerdem sprechen Menschen unterschiedlich gut auf den Impfstoff an, sodass er weniger wirksam sein kann. Das ist bei Senioren häufiger der Fall. Ihr Immunsystem reagiert schwächer als bei jüngeren Menschen. Dennoch raten Experten zur Impfung. Die Erkrankung verläuft dann weniger heftig und es kommt seltener zu Komplikationen.

ERKÄLTUNGEN UND GRIPPE

ANSTECKUNGSGEFAHR VERMINDERN

- **HÄNDE WASCHEN:** Die Hände sind Hauptübertragungswege für Erkältungs- und Grippeviren. Häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um sie fern zu halten. Vermeiden Sie es, sich mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen.
- **VON VIREN FERNHALTEN:** Halten Sie möglichst Abstand zu erkrankten Mitmenschen und verzichten Sie weitestgehend auf das Händeschütteln und anderen Körperkontakt. Benutzen Sie keine Tassen oder Gläser, aus denen jemand mit Schnupfen oder Husten getrunken hat.
- **VIREN NICHT UNNÖTIG VERBREITEN:** Husten oder niesen Sie nicht in die Hände, vor allem wenn Sie selbst erkältet sind. Nutzen Sie ein Taschentuch oder notfalls die Armbeuge. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher sofort nach Gebrauch. Waschen Sie sich öfter als sonst die Hände, besonders nach dem Naseputzen.

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

- **HALTEN SIE SICH WARM:** Kälte allein löst keine Erkrankung aus. Aber Frieren kann dazu führen, dass die Schleimhäute weniger gut durchblutet werden und sich die Viren leichter breitmachen können. Ziehen Sie sich den Wetterverhältnissen entsprechend an, um ein Frösteln zu vermeiden. Mützen, Schals und Handschuhe sorgen an kalten Tagen dafür, dass der ganze Körper warm bleibt.
- **TANKEN SIE FRISCHE LUFT:** Gehen Sie regelmäßig nach draußen und lüften Sie mehrmals pro Tag. Das tut den trockenen Schleimhäuten gut und macht sie widerstandsfähiger.
- **ESSEN SIE ABWECHSLUNGSREICH UND VOLLWERTIG:** So versorgen Sie sich mit allen wichtigen Nährstoffen. Greifen Sie zu reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Milchsäurebakterien in Joghurt, Kefir, milchsauer vergorenen Gemüsesäften, Sauerkraut und anderem milchsauer eingelegtem Gemüse wirken positiv auf die Darmflora und das Immunsystem. In hohen Dosen eingenommenes Vitamin C (über 200 Milligramm pro Tag) hilft nicht, Erkältungen zu verhindern. Wenn überhaupt, kann es die Dauer der Erkrankung leicht verkürzen. Von der dauerhaften Einnahme höher dosierter Vitamin- und Mineralstoffpräparate ist wegen möglicher gesundheitsschädigender Wirkungen abzuraten.
- **TRINKEN SIE AUSREICHEND:** Nehmen Sie etwa anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich. Gut geeignet sind Wasser, Früchte- oder Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Warme Tees sind eine Wohltat für trockene Schleimhäute.
- **SCHLAFEN SIE GENUG:** Im Schlaf regeneriert sich der gesamte Körper. Das Immunsystem braucht ausreichende Ruhepausen, um neue Abwehrzellen zu bilden und Eindringlinge zu bekämpfen.
- **SORGEN SIE FÜR ENTSPANNUNG:** Stress macht anfälliger für Erkrankungen. Nutzen Sie Entspannungsmethoden, um Belastungen zu reduzieren. Auch Bewegung hilft, Anspannungen abzubauen und stärkt das Immunsystem, ebenso wie der Aufenthalt an der frischen Luft bei Wind und Wetter. Wenn Sie z. B. mehrmals pro Woche flott spazieren gehen, walken oder Rad fahren, schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe.
- **SAUNA UND WECHSELDUSCHEN MIT KALTEN GÜSSEN:** Wer es mag und regelmäßig anwendet, kann davon profitieren. Beides fördert die Immunabwehr, macht unempfindlicher gegen Kälte und regt die Durchblutung an. Davon profitieren auch die Schleimhäute.



INFORMATIONEN

- | Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), www.gesundheitsinformation.de > Themen von A – Z > Erkältung, Grippe
- | DAK-Gesundheit, www.dak.de > Gesundheit > Erkältung
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.impfen-info.de > Impfempfehlungen > Grippe

REZEPTFREIE ARZNEIMITTEL



Wenn die Nase läuft, der Hals kratzt oder andere leichtere Beschwerden auftreten, behandeln sich viele Menschen eigenverantwortlich mit rezeptfreien Medikamenten. Gesetzliche Regelungen sorgen dafür, dass die Präparate auch ohne ärztliche Verordnung sicher eingekauft und angewendet werden können.

Rezeptfreie Medikamente („nicht verschreibungspflichtig“) können apothekenpflichtig oder freiverkäuflich sein. Erstere dürfen nur in Apotheken verkauft werden, letztere können zusätzlich z.B. in Drogeriemärkten, Reformhäusern oder Supermärkten angeboten werden. Gebräuchlich ist in dem Zusammenhang der Begriff OTC-

Arzneimittel („over the counter“ = „über den Ladentisch“). Er bezeichnet ursprünglich Medikamente, die nur in Apotheken von Fachpersonal rezeptfrei abgegeben werden dürfen. Im weiteren Sinne sind damit auch freiverkäufliche Arzneimittel und andere Produkte zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit gemeint.

Neben Erkältungskrankheiten sind Schmerzen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Stresssymptome und Schlafstörungen typische Einsatzgebiete für die Selbstmedikation. Dabei geht es nicht nur darum, leichte Erkrankungen in den Griff zu bekommen, sondern auch gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen oder das Wohlbefinden zu verbessern. Bei der Behandlung in Eigenregie werden überwiegend chemisch-synthetische

Medikamente eingesetzt, die isolierte chemische Verbindungen als Einzelwirkstoffe oder als Kombinationen aus mehreren Wirkstoffen enthalten. Beispiele sind abschwellende Nasensprays mit Xylometazolin und Mittel gegen Schmerzen und Fieber mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen. Daneben erfreuen sich alternative Arzneimittel mit pflanzlichen und homöopathischen Inhaltsstoffen großer Beliebtheit, z.B. Hustensäfte mit Thymian oder Efeu oder Salbeitropfen zum Gurgeln bei Halsschmerzen. Bei den homöopathischen Mitteln werden z. B. Nuxvomica oder Pulsatilla bei Schnupfen und Fieber, Apis, Belladonna oder Hepar Sulfuris bei Halsschmerzen und Drosera oder Ipecacuanha bei Husten verwendet.

SICHERHEIT

Arzneimittel müssen vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) oder der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA, European Medicines Agency) zugelassen werden, bevor sie in den Handel gelangen dürfen. Ihre Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität müssen durch Prüfungen und Studien zu den Wirkstoffen und ihrer Anwendung in einem aufwendigen Verfahren nachgewiesen werden. Diese Nachweise können auch mithilfe von umfangreichen, wissenschaftlichen Daten und Veröffentlichungen über das Arzneimittel erbracht werden, wenn chemisch-synthetische oder pflanzliche Arzneimittel seit mindestens zehn Jahren in der Europäischen Union in Gebrauch sind. Wirkstoffe, therapeutische Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen sowie Gegenanzeigen sind bekannt und können wissenschaftlich belegt werden. Die Präparate werden aufgrund dieser sorgfältig dokumentierten, allgemeinen medizinischen Verwendung („well established use“) zugelassen.

Die Registrierung ist ein vereinfachtes Zulassungsverfahren für traditionelle, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel, die keinen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis durch Studien liefern können.

Im Rahmen der Zulassungsverfahren wird festgelegt, ob Medikamente mit oder ohne Rezept und in der Apotheke oder außerhalb abgegeben werden dürfen. Rezept- bzw. verschreibungspflichtig sind Medikamente, die gesundheitsgefährdende Wirkungen haben können, wenn sie ohne ärztliche Aufsicht angewendet werden. Darunter fallen Präparate,

bei denen erhebliche Nebenwirkungen möglich sind, die leicht zur Abhängigkeit führen können oder die neu auf dem Markt sind. Arzneimittel mit neuartigen Wirkstoffen sind grundsätzlich immer für mindestens drei Jahre ausschließlich auf Rezept erhältlich, selbst wenn sie nebenwirkungsarm sind. Danach kann das Medikament auf Antrag und nach eingehender Prüfung aus der Verschreibungspflicht entlassen werden, wenn es ohne ärztliche Betreuung sicher angewendet werden kann und das Risiko für Nebenwirkungen gering ist.

Für Selbstmedikation werden nur Präparate zugelassen, deren Wirkstoffe bei bestimmungsgemäßem Gebrauch die Gesundheit nicht gefährden. Das bedeutet aber nicht, dass sie weniger wirksam sind. Mit der Apothekenpflicht soll sichergestellt werden, dass Fachkräfte die Kunden bei der Auswahl und zur Anwendung informieren und beraten können.

Die Abgabe von freiverkäuflichen Arzneimitteln außerhalb der Apotheken ist ebenfalls geregelt. In den Geschäften muss eine sachgerechte Aufbewahrung gewährleistet sein und mindestens ein Mitarbeiter muss einem sogenannten Sachkenntnisnachweis besitzen. Diese Sachkenntnis umfasst pharmazeutische Grundkenntnisse über Kennzeichnung, Lagerung, Inhaltsstoffe, Arzneiformen und rechtliche Regelungen, aber kein Wissen über Heilkunde. Von freiverkäuflichen Mitteln darf selbst bei unsachgemäßer Anwendung keine Gefährdung für die Gesundheit ausgehen. Sie enthalten daher gesundheitlich unproblematische Inhaltsstoffe oder deutlich geringe Wirkstoffkonzentrationen als apothekenpflichtige Präparate.

KENNZEICHNUNG

Ein Arzneimittel muss folgende Angaben auf Verpackung tragen:

- Bezeichnung des Arzneimittels, Name bzw. Firma und Anschrift des pharmazeutischen Unternehmers
- Zulassungsnummer (Zul.-Nr.) oder die Registrierungsnummer (Reg.-Nr.), die auf die Zulassung bzw. Registrierung durch das BfArM oder die EMA hinweisen
- Darreichungsform (z. B. Tabletten, Dragees, Kapseln, Tropfen, Säfte, Salben, Gele) und Inhalt nach Gewicht, Volumen oder Stückzahl
- Art der Anwendung (innerlich, äußerlich) sowie Wirkstoffe nach Art und Menge sowie weitere Zutaten (Hilfsstoffe)
- Verfalldatum „verwendbar bis“, Chargen-Bezeichnung oder Herstellungsdatum
- Hinweis auf Abgabestatus: „verschreibungspflichtig“ oder „apothekenpflichtig“
- Sicherheitshinweise („für Kinder unzugänglich aufbewahren“) und Hinweise zu Vorsichtsmaßnahmen bei der Beseitigung oder zur Vermeidung von Umweltgefahren

Der Inhalt der Packungsbeilage ist ebenfalls gesetzlich geregelt. Sie muss unter der Überschrift „Gebrauchsinformation“ u. a. über Anwendungsgebiete, Gegenanzeigen, Vorsichtsmaßnahmen, Wechselwirkungen, Warnhinweise, Dosierungsanleitung mit Art der Anwendung, Nebenwirkungen und Hinweise bei Überdosierungen, die genaue Zusammensetzung sowie eine geeignete Aufbewahrung Auskunft geben. Nicht fehlen darf der ausdrückliche Hinweis, sich bei Fragen zur Anwendung an den Arzt oder Apotheker zu wenden.





TIPPS

- Lesen Sie die Packungsbeilage gut durch und halten Sie sich genau an die Anwendungsempfehlungen, damit das Arzneimittel wirken kann und eventuelle Nebenwirkungen gering bleiben. Suchen Sie bei bisher unbekanntem Beschwerden umgehend einen Arzt auf. Nennen Sie den Namen des Mittels oder nehmen Sie die Packung mit.
- Wenn Sie bereits regelmäßig Medikamente einnehmen, achten Sie beim Kauf neuer Präparate darauf, dass es nicht zu unerwünschten Wechselwirkungen kommt. Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob sich die Mittel vertragen.
- Bewahren Sie Arzneimittel in einem abschließbaren Arzneimittelschrank auf, der in einem wenig beheizten Raum steht. Räumen Sie auch die Mittel konsequent weg, die Sie gerade benutzen, damit sie nicht in Kinderhände gelangen.
- Heben Sie angebrochene Medikamente zusammen mit der Verpackung und der Packungsbeilage auf, um sie später noch sicher anwenden zu können.
- Entsorgen Sie Arzneimittel unabhängig vom Verfalldatum, wenn sich Aussehen, Geruch und Beschaffenheit verändert haben. Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Abfallentsorger nach, ob Sie haushaltsübliche Mengen in den Hausmüll werfen können oder in der Apotheke abgeben sollten.

ARZNEIMITTEL RICHTIG EINNEHMEN

Die meisten Medikamente für die Selbstmedikation sind zum Einnehmen gedacht. Daneben gibt es Präparate zum Inhalieren oder für die äußerliche Anwendung, z. B. Salben.

Idealerweise nehmen Sie Arzneimittel mit kaltem Wasser ohne Kohlensäure ein, denn bei anderen Flüssigkeiten kann es zu Wechselwirkungen kommen. Ein Glas Wasser ist dabei eine „ausreichende“ Menge. Der Magen ist dann voll genug, um das Arzneimittel zügig in den Darm weiterzuleiten. Von dort gelangt es in den Blutstrom und entfaltet seine Wirkung im Körper. Achten Sie darauf, Medikamente immer mit geradem Oberkörper und nicht im Liegen zu schlucken, damit Sie sich nicht verschlucken.

Halten Sie bei der Einnahme den angegebenen Rhythmus ein. Die Angabe „einmal täglich“ heißt, eine Dosis in 24 Stunden einzunehmen, „zweimal täglich“ bedeutet, das Medikament im Abstand von 12 Stunden und „dreimal täglich“ im Abstand von acht Stunden einzunehmen. Achten Sie darauf, die Medikamente möglichst immer zur gleichen Zeit anzuwenden. Abweichungen von einer halben bis zu zwei Stunden sind aber unproblematisch.

Der Hinweis „vor den Mahlzeiten“ bedeutet, das Medikament eine bis anderthalb Stunden vorher zu nehmen. Bei der Angabe „nach den Mahlzeiten“ können Sie mit der Einnahme etwa zwei Stunden

warten. Sie wird empfohlen, wenn die Präparate die Magenschleimhaut angreifen können oder später bzw. langsamer wirken sollen. Vor dem Essen eingenommen, können die Mittel ungestört bis in den Dünndarm gelangen und die Wirkung tritt schneller ein.



PFLANZLICHE MEDIKAMENTE

Sie werden aus Heilpflanzen oder Teilen davon hergestellt, die Drogen genannt werden. Der Begriff bezeichnet ursprünglich unverarbeitete getrocknete Pflanzen oder Pflanzenteile, schließt aber auch Frischpflanzen mit ein. Diese Phytopharmaka enthalten im Gegensatz zu den chemisch definierten Präparaten nicht einen oder wenige Wirkstoffe, sondern eine Mischung aus vielen verschiedenen Inhaltsstoffen, auf denen ihre Wirkung beruht. Daher gilt die gesamte Zubereitung aus den Pflanzen oder Pflanzenteilen als wirksamer Bestandteil. Das können z. B. Pulver, Säfte, ätherische Öle oder Extrakte sein. Bei den Informationen zu den Wirkstoffen und zur Zusammensetzung in der Packungsbeilage müssen die Pflanze, der verwendete Pflanzenteil und die Zubereitungsform aufgeführt werden. Beim Extrakt müssen das Auszugsmittel, beispielsweise Alkohol, und das Verhältnis von Droge zu Extrakt (DEV), z. B. 6-8:1, angegeben werden. Das bedeutet, dass sechs bis acht Teile Drogen verwendet wurden, die einen Teil Extrakt ergeben. Bei pflanzlichen Arzneimitteln ist ein DEV von 5-10:1 üblich. Eine größere Menge an eingesetzten Drogen weist auf eine höhere Konzentration an Inhaltsstoffen hin.

Die moderne Phytotherapie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über Heilpflanzen und setzt zugelassene Phytopharmaka (klassisches Verfahren oder „well established use“) bei der Behandlung ein. Um den erforderlichen wissenschaftlichen Überprüfungen standzuhalten, müssen die Wirkstoffe bzw. Extrakte standardisiert sein. Das bedeutet, dass sie auf einen genau festgelegten Wirkstoffgehalt eingestellt werden. So wird eine gleichbleibende Zusammensetzung und Qualität gewährleistet. Jede Packung und jede Tablette eines Medikamentes enthält immer die gleiche Menge an Wirkstoff. Allerdings kann sich die Zusammensetzung des Extraktes von der gleichen



Pflanze bei Präparaten verschiedener Hersteller unterscheiden. Daher sind Phytopharmaka nicht ohne weiteres untereinander austauschbar. Nicht zu den Phytopharmaka zählen isolierte Einzelstoffe aus Pflanzen, homöopathische und ein großer Teil der anthroposophischen Medikamente.

Für traditionelle pflanzliche Arzneimittel kann eine Registrierung beantragt werden, wenn sie nachweislich mindestens 30 Jahre und davon mindestens 15 Jahre in der Europäischen Union angewendet wurden und keine Gesundheitsgefährdungen auftraten. Die Tradition bzw. die langjährigen Anwendungen und Erfahrungen gelten als

Nachweis, dass die Mittel wirken und sicher sind. Verweise auf die wissenschaftliche Literatur oder Berichte von Sachverständigen belegen die Unbedenklichkeit, Wirksamkeit und Qualität der Präparate. Sie werden nur für bestimmte Anwendungsgebiete registriert, die sich ohne ärztliche Aufsicht behandeln lassen. Außerdem dürfen die Mittel nur in bestimmten, gesundheitlich unbedenklichen Stärken bzw. Dosierungen angeboten werden. Dennoch darf der Hinweis, einen Arzt aufzusuchen, wenn sich die Symptome nicht bessern oder unerwartete Nebenwirkungen auftreten, in der Packungsbeilage nicht fehlen.

ARZNEITEES

Sie zählen ebenfalls zu den pflanzlichen Arzneimitteln und werden auf der Basis von sogenannten Standardzulassungen in den Verkehr gebracht. Dieses vereinfachte Zulassungsverfahren stützt sich auf vorhandene, anerkannte und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, um die Wirkungen, Qualität und Unbedenklichkeit zu belegen. Genutzt werden vor allem Monographien über Heilpflanzen, in denen Inhaltsstoffe, Darreichungsformen, Anwendungsgebiete, Gegenanzeigen, Wechsel- und Nebenwirkungen sowie die Kennzeichnung, z. B. Hinweise zu Zubereitung, Dosierungsanleitung und Anwendungsdauer, genau festgelegt sind. Standardzulassungen gibt es auch für eine Reihe von chemisch-synthetischen Wirkstoffen.

Arzneitees sind als Einzeldrogen oder Mischungen, lose oder im Filterbeutel erhältlich. Die Mischungen enthalten Wirkstoffdrogen, Begleitdrogen, die die Wirkung unterstützen, sowie Drogen zur Verbesserung des Geschmacks, Fülldrogen für eine homogene Mischung und Schmuckdrogen für ein ansprechendes Aussehen. Für die Abpackung in Filterbeuteln werden die Drogen fein zerkleinert. So können sich die Wirkstoffe gut lösen, die Beutel enthalten stets die gleiche Menge an Tee und damit die gleiche Dosierung und Zusammensetzung. Außerdem sind Filterbeutel praktisch anzuwenden. Dagegen spricht, dass die Drogen empfindlicher gegenüber Luftsauerstoff sind und flüchtige Wirksubstanzen wie ätherische Öle schneller entweichen können. Außerdem sind Filterbeutel bezogen auf die Menge teurer als lose Ware.

TIPPS

- Viele Phytopharmaka können Sie rezeptfrei in der Apotheke kaufen. Sie tragen eine Zulassungsnummer und sind als pflanzliche Arzneimittel gekennzeichnet.
- Die Präparate eignen sich zur Vorbeugung und Behandlung von leichten und mittelschweren Erkrankungen. Bei chronischen und schweren Krankheiten können sie zur begleitenden Therapie eingesetzt werden.
- Traditionelle pflanzliche Arzneimittel sind auch außerhalb von Apotheken erhältlich. Die Mittel haben einen geringeren Wirkstoffgehalt als apothekenpflichtige Präparate. Ihre Einsatzgebiete sind leichtere gesundheitliche Störungen.
- Typische Formulierungen, an denen Sie traditionelle Arzneimittel erkennen können, lauten: „zur Stärkung oder Kräftigung des...“, „zur Unterstützung der Organfunktion...“, „zur Vorbeugung von...“, „zur Besserung des Befindens bei...“ oder „als mild wirksames Arzneimittel bei...“.

TIPP: Tees mit arzneilicher Wirkung sind als Arzneimittel gekennzeichnet und müssen festgelegte Wirkstoffgehalte aufweisen. Abhängig von Art und Menge der verwendeten Drogen können sie apothekenpflichtig, freiverkäuflich oder als traditionelles Arzneimittel angeboten werden und müssen die in der Standardzulassung festgelegten Angaben enthalten.



HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL

Als Grundstoffe werden ebenso wie für anthroposophische Präparate pflanzliche, tierische und mineralische Ausgangsmaterialien verwendet. Sie werden mit einem speziellen Verfahren hergestellt, der sogenannten Potenzierung. Bekannt sind die weißen, süßlich schmeckenden Kügelchen, die als Globuli bezeichnet werden. Bei der Herstellung von anthroposophischen Präparaten kommen noch weitere Verfahren zum Einsatz.

Für ihre Registrierung ist ein Nachweis der Wirksamkeit nicht erforderlich, daher dürfen keine Anwendungsgebiete angegeben werden. Qualität, Unbedenklichkeit und vorschriftsmäßige Herstellung müssen aber belegt werden. Homöopathische oder anthroposophische Arzneimittel müssen zugelassen werden, wenn sie mit einer Indikation in den Handel gelangen oder wenn sie verschreibungspflichtige Wirkstoffe in einer bestimmten Potenzierung enthalten.

Die Präparate sind zum großen Teil als registrierte Arzneimittel rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, manche sind auch freiverkäuflich. Sie werden bei Behandlungen nach den Grundsätzen der Homöopathie bzw. der Anthroposophischen Medizin eingesetzt. Sie stützen sich auf Erfahrungen und Erkenntnisse aus der langjährigen Anwendung.

TIPPS

- Informieren Sie sich über die Anwendung der Präparate, z. B. in Ratgebern zur Selbstmedikation, um sie wirksam und sicher anwenden zu können.
- Holen Sie Rat bei einem erfahrenen Therapeuten, wenn Sie unsicher sind, welches Mittel zu Ihrem Krankheitsbild passt, oder wenn die Beschwerden nicht besser werden.

APOTHEKE & CO.

Präparate für die Selbstmedikation werden mit Abstand am häufigsten in der Apotheke gekauft. Dabei entfällt der Löwenanteil auf die Apotheken vor Ort. Ein deutlich geringerer Teil wird bei Versandapotheken bestellt, z. B. online, telefonisch oder per Post. Andere Verkaufsstellen wie Drogeriemärkte oder der Lebensmitteleinzelhandel spielen, gemessen an den Umsätzen, eine untergeordnete Rolle.

Apotheken vor Ort bieten eine persönliche und fachliche fundierte Beratung. Bei akuten Beschwerden können Sie die benötigten Mittel sofort mitnehmen oder nach wenigen Stunden abholen, falls sie nicht vorrätig sein sollten. Gängige Mittel, die bei leichteren Beschwerden eingesetzt werden, haben aber die meisten Apotheken im Bestand. Viele bieten als Service einen Medikamentenlieferdienst an. Er kann hilfreich sein, wenn Sie wegen einer Erkältung oder anderen Erkrankungen das Haus nicht verlassen wollen oder können.

Leider sind Preisvergleiche aufwendiger und im akuten Fall kaum möglich. Wer von Schnupfen, Husten oder Schmerzen geplagt wird, ist froh, wenn er die lindernden Mittel schnell bei der Apotheke um die Ecke bekommt. Wenn Sie aber Medikamente geplant kaufen, können Sie sich vorher bei den umliegenden Apotheken z. B. telefonisch über die Preise informieren und das günstigste Angebot auswählen.

Die Preise für rezeptfreie oder freiverkäufliche Medikamente kann der Apotheker selbst festlegen. Gleiches gilt für den Einzelhändler, der freiverkäufliche Arzneimittel in Reformhäusern, Drogerie- und Supermärkten anbietet. Zwar geben die Hersteller eine unverbindliche Preisempfehlung, die aber nicht bindend ist. Das gleiche Arzneimittel (gleicher Wirkstoff, gleicher Hersteller, gleicher Inhalt) kann bei verschiedenen Apotheken oder anderen Geschäften mehr oder weniger kosten. Sonderangebote und Rabattaktionen sind ebenso möglich wie steigende Preise bei starker Nachfrage.

EINKAUFEN

- Es gibt Möglichkeiten, preisgünstig Medikamente einzukaufen: Vor allem bei Medikamenten, bei denen der Patentschutz abgelaufen ist und von denen Nachahmerpräparate mit dem gleichen Wirkstoff (Generika) auf dem Markt sind, kann sich das lohnen.
- Bei Präparaten, bei denen der Patentschutz noch läuft, können Sie mit sogenannten Re-Importen sparen. Sie werden in Deutschland hergestellt, dann exportiert, im Ausland billiger eingekauft und wieder nach Deutschland importiert.
- Wenn Sie Arzneimittel mit den gleichen Wirkstoffen von unterschiedlichen Herstellern vergleichen möchten, können Sie die Kosten der Behandlung pro Tag ausrechnen oder in der Apotheke erfragen. Diese sogenannten Tagestherapiekosten errechnen sich aus dem Preis und wie lange die Packung bei der empfohlenen Dosierung reicht. Sie bieten eine gute Grundlage für Preisvergleiche.
- Wenn es um die Preise geht, haben Versandapotheken oft die Nase vorn. Sonderangebote und Rabatte können den Arzneimittelkauf günstiger machen. Hinzu kommt, dass sich Preisvergleiche bequem online durchführen lassen, nicht zuletzt durch Preisvergleichsportale wie www.medizin-fuchs.de oder www.medipreis.de. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Sie für den Medikamentenkauf nicht aus dem Haus müssen.
- Bedenken Sie aber, dass noch Versandkosten hinzukommen. Kalkulieren Sie genau, ob sich eine Bestellung trotzdem für Sie lohnt.

Für die Versorgung im akuten Krankheitsfall ist der Arzneimittelkauf per Mausclick allerdings weniger geeignet, denn es kann unter Umständen ein paar Tage dauern, bis die Lieferung ankommt. Eine Beratung ist nur per Telefon oder E-Mail möglich, hier kann es Schwierigkeiten mit der Erreichbar-

keit geben. Manche Drogeriemärkte kooperieren mit Versandapotheken, z. B. dm-drogerie markt und die Versandapotheke Zur Rose. Kunden können rezeptfreie Medikamente über den Online-Shop der Apotheke bestellen und dann in einem dm-Markt abholen. Sie profitieren von günstigen Preisen, zahlen keine Versandkosten bei einem geringeren Mindestbestellwert und können zusätzliche Rabatte erhalten.

SERIÖS ODER NICHT?

In Deutschland dürfen nur bestehende Vor-Ort-Apotheken gleichzeitig Versandapotheken betreiben. Für beide gelten die gleichen Bestimmungen für den Handel mit Medikamenten. Versandapotheken aus anderen europäischen Ländern müssen vergleichbare Regelungen einhalten. Bisher sind nur Unternehmen aus den Niederlanden, Großbritannien, Island, Schweden und Tschechien unter bestimmten Bedingungen in Deutschland zugelassen.

Achten Sie bei der Suche nach vertrauenswürdigen Versandapotheken auf folgende Kriterien: Gibt es ein vollständiges Impressum mit Namen des Betreibers, Anschrift und Telefonnummer? Sind die Aufsichts-

behörde und zuständige Apothekerkammer angegeben? Hat das Unternehmen seinen Sitz in Deutschland oder einem der genannten Länder? Gibt es Informationen und Beratungen in deutscher Sprache? Sind die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) leicht zu finden und informieren sie über Zahlungsmodalitäten, Lieferzeiten, Versandkosten und Rückgaberechte? Trägt die Seite das EU-Sicherheitslogo (weißes Kreuz auf grünem Grund, die deutsche Flagge und den Hinweis: Zur Überprüfung der Legalität dieser Website hier klicken)? Das Zeichen gibt an, dass die Versandapotheke oder, im Falle von freiverkäuflichen Arzneimitteln, der Einzelhändler beim Versandhandelsregister des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information behördlich registriert und in Deutschland zugelassen ist. Beim Klick auf das Logo erscheinen die entsprechenden Informationen zum Betreiber. Händler aus dem europäischen Ausland sind in den Registern der jeweiligen Länder erfasst und tragen die Landesflagge des Firmensitzes im EU-Sicherheitslogo. Außerdem weisen Zertifikate wie „Trusted shops“ oder „EHI Geprüfter Online-Shop“ auf seriöse Online-Shops hin.





Zu traditionellen Heilanwendungen bei Erkältungen wie Wickel mit Quark, Kartoffeln oder Zitronen, Zwiebelsaft bei Husten oder eine selbst gekochte Hühnersuppe informiert das Themenheft „Omas Hausmittel“. Informationen und Tipps zur Behandlung von Erkältungskrankheiten und anderen Erkrankungen bei Kindern bietet die Broschüre „Kinder & Gesundheit“. Mitglieder können beide 24-seitigen Publikationen der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. kostenlos über die Geschäftsstelle beziehen, Nichtmitglieder können sie für je 2,00 Euro (zzgl. Versandkosten) unter www.verbraucher.com bestellen.

BERATUNG

Apotheken heben ihre Fachkompetenz und Beratungsleistung immer wieder hervor. Doch Tests haben in der Vergangenheit ergeben, dass die Beratung zum Teil zu wünschen übrig lässt. Eine fachliche fundierte Beratung zu freiverkäuflichen Arzneimitteln können auch Reformhäuser bieten, die über entsprechend geschultes Personal verfügen. In Drogerie- und Lebensmittelmärkten muss ein Mitarbeiter anwesend sein, der grundlegend über die Präparate informieren kann. Manche Märkte bieten computergestützte Hintergrundinformationen zu den Produkten an.

Eine gute Beratung können Sie u. a. daran erkennen, dass das Fachpersonal nachfragt, für wen das verlangte Medikament ist, welche Beschwerden vorliegen, seit wann sie bestehen und ob bereits Medikamente eingenommen wurden. Ebenfalls nicht fehlen dürfen Informationen über die richtige Anwendung, der Hinweis auf Wechselwirkungen und Gegenanzeigen. Ergänzende Tipps runden das Beratungsgespräch ab.



ARZTGESTÜTZTE SELBSTMEDIKATION

Wer bei der Selbstmedikation auf Nummer sicher gehen will, lässt sich vom behandelnden Arzt geeignete rezeptfreie Präparate empfehlen und dafür ein grünes Rezept ausstellen. Es zeigt an, dass der Arzt die Anwendung für sinnvoll und notwendig erachtet, der Patient aber die Kosten für das Medikament selbst trägt. Über das grüne Rezept werden üblicherweise chemisch-synthetische oder pflanzliche Arzneimittel verordnet. Die ärztliche Verordnung von homöopathischen oder anthroposophischen Medikamenten erfolgt meistens über ein blaues Privat Rezept.

Abgesehen von der ärztlichen Beratung hat das Verfahren finanzielle Vorteile. Denn Kosten für Arzneimittel, ärztliche Behandlungen und Hilfsmittel, die Sie selbst bezahlt haben, können Sie bei der Steuererklärung unter „Außergewöhnliche Belastungen“ geltend machen. Als Belege reichen Sie die grünen und blauen Rezepte ein, ebenso wie Quittungen über Zuzahlungen bei verschreibungspflichtigen Medikamenten.

Zahlreiche Krankenkassen bieten ihren Versicherten eine Erstattung der Kosten bei alternativen Arzneimitteln bis zu festgelegten Grenzen an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den dort geltenden Regelungen.

Bei Kindern und bestimmten, schwerwiegenden Erkrankungen werden die Kosten für rezeptfreie Medikamente, die vom Arzt verordnet (rosa Rezept) wurden, von den Kassen übernommen.

INFORMATIONEN

- | Stiftung Warentest, www.test.de > Gesundheit + Kosmetik > Medikamente > Datenbank Medikamente im Test > Arzneimittel – Definitionen
- | Bundesverband der Arzneimittelhersteller e.V., www.bah-bonn.de > Unsere Themen > Selbstmedikation, Pflanzliche Arzneimittel, Homoöpathische und anthroposophische Arzneimittel
- | Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V., www.bpi.de > Arbeitsbereiche > Selbstmedikation/OTC, Pflanzliche Arzneimittel, Homoöpathika/Anthroposophika
- | Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte, www.dzvhae.de > Für Patienten > Krankheitsbilder, Arzneimittelbilder, Leitfaden zur Behandlung von Erkältungskrankheiten (kostenloser Download)
- | Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland e.V., www.damid.de > Verstehen
- | Verbraucherzentrale Bayern e.V., www.verbraucherzentrale-bayern.de > Menü > Gesundheit & Pflege > Medikamente
- | Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information, www.dimdi.de > Arzneimittel > Versandhandels-Register

ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN



Bisher gibt es kein Mittel, das Erkältungen und Grippe wirksam heilen und die Erkrankungsdauer spürbar verkürzen kann. Einige Medikamente und Hausmittel können aber helfen, die Erkrankung besser zu überstehen. Vor allem Zubereitungen aus Heilpflanzen sind beliebt.

Von den vielen Arzneimitteln, die für die Behandlung von Erkältungskrankheiten angeboten werden, sind nach Meinung von Fachleuten nur wenige sinnvoll. Schon der Volksmund weiß: Unbehandelt dauert eine Erkältung 7 Tage, wenn man zum Arzt geht, hat man sie nach einer Woche überstanden. Wir geben einen Überblick über geeignete Maßnahmen.

Bei Schnupfen sind abschwellende Nasensprays oder -tropfen kurzzeitig empfehlenswert. Sie enthalten

Wirkstoffe, die verengend auf die Gefäße der Nasenschleimhaut wirken und ihre Durchblutung verringern. Sie produzieren weniger Sekret und das Durchatmen fällt leichter. Daher sind die Mittel eine Sofort-Hilfe bei verstopften oder laufenden Nasen. Sie helfen auch bei Ohrenschmerzen, wenn die Schleimhaut in den Verbindungswegen zwischen Rachenraum und Innenohr zugeschwollen ist.

TIPPS

- Wenden Sie die Mittel nicht länger als eine Woche durchgehend an. Bei längerfristiger Anwendung kann es zu Dauerschnupfen mit übermäßiger Sekretbildung kommen. Bei dauerhaftem Gebrauch kann die Nasenschleimhaut austrocknen. Setzen Sie die „Abschweller“ gezielt ein, z. B.

am Abend, um besser einschlafen zu können.

- Befreiend für Schnupfennasen wirken Spülungen mit Kochsalzlösung, die nacheinander durch jedes Nasenloch gezogen werden. Spezielle Nasenduschen erleichtern die Anwendung.
- Eine Alternative sind Nasensprays auf Meersalz- oder Kochsalzbasis, die mit wundheilenden Wirkstoffen oder ätherischen Ölen versetzt sein können. Sie sorgen für eine Befeuchtung der Schleimhäute und erleichtern das Durchatmen. Diese Nasensprays sind rechtlich keine Arzneimittel, sondern gehören zu den Medizinprodukten. Das sind Präparate, die nicht in erster Linie pharmakologisch, sondern beispielsweise physikalisch wirken.

FIEBER UND SCHMERZEN

Präparate mit Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure helfen bei erkältungsbedingten Kopf-, Glieder-, Ohren- und Halsschmerzen. Sie wirken außerdem fiebersenkend.

Viele Erkältungsmittel sollen gegen mehrere Erkältungsbeschwerden auf einmal wirken. Verzichten Sie auf solche Kombinationspräparate. Sie sind oftmals nicht sinnvoll zusammengesetzt und belasten den Organismus unnötig. Wenn Sie nur Schnupfen und Kopfschmerzen haben, brauchen Sie die Wirkstoffe gegen Husten und Halsschmerzen nicht. Hinzu kommt, dass sie oftmals um einiges teurer sind als Präparate, die nur einen Wirkstoff (Monopräparate) enthalten. Wählen Sie gezielt die Mittel aus, die Sie benötigen.

Entgegen weit verbreiteter Meinung helfen Antibiotika bei Erkältungen nicht. Sie wirken gegen Bakterien, aber nicht gegen Viren. Von dem Einsatz bei einer harmlosen Erkältung ist abzuraten, zumal eine zu häufige Anwendung das Auftreten von Resistenzen fördert. Dann kann es passieren, dass ein Antibiotikum nicht mehr wirkt, wenn man es bei schwerwiegenderen Erkrankungen wirklich braucht.

PFLANZLICHE MITTEL

Heilpflanzen werden seit Jahrhunderten als Hausmittel genutzt und haben sich bei der Behandlung von Erkältungen bewährt. Empfohlen werden Arzneipflanzen, die schleimlösend, auswurfördernd, reizlindernd, schweißtreibend und entzündungshemmend wirken. Sie werden in Phytopharmaka oder traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln eingesetzt.

Eine klassische und beliebte Anwendung von Heilpflanzen ist die Zubereitung eines Arzneitees. Dabei können Sie zwischen einzelnen Drogen, z. B. Thymian-, Kamillen- oder Fencheltee und Mischungen, z. B.

Erkältungs-, Husten- oder Bronchialtee, wählen. Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt einen Überblick über häufige, bei Erkältungsbeschwerden eingesetzte Heilpflanzen und kann die Auswahl von geeigneten Tees oder anderen Präparaten erleichtern.

TIPPS

- Achten Sie beim Kauf von Teemischungen darauf, dass nicht mehr als vier bis sechs Drogen enthalten sind, damit sie sich in ihrer Wirksamkeit nicht behindern.
- Bereiten Sie Arzneitees genau nach Anleitung zu. Gießen Sie den Tee immer mit kochendem Wasser auf, sofern keine andere Zubereitungsart vorgesehen ist, und lassen Sie ihn ca. zehn Minuten ziehen. Decken Sie den Aufguss ab, damit die wasserdampfgefährlichen, wirksamen Bestandteile nicht verloren gehen.
- Neben den heilsamen Effekten wird das Trinken des heißen Tees als angenehm empfunden und sorgt für eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr. Außerdem kann der Aufguss zum Gurgeln, Inhalieren oder als Badezusatz verwendet werden.
- Arzneitees sind mild wirksame Arzneimittel und nicht für die Daueranwendung geeignet. Als Getränke bieten sich Kräutertees an, die zum Genuss als Lebensmittel angeboten werden. Sie haben einen deutlich geringeren Wirkstoffgehalt. Hinweise auf medizinische Anwendungen fehlen und auf der Verpackung ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt.

HALSSCHMERZEN

Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. Dazu den Tee nach Anleitung zubereiten und mehrmals am Tag mehrere Minuten lang gurgeln. Alternativ stehen Salbeitropfen zur Verfügung, die einfach in ein Glas Wasser gegeben werden. Wer Kamille oder Salbei nicht mag oder nicht verträgt, kann Kochsalzlösung verwenden.

HUSTEN UND SCHNUPFEN

Inhalieren mit Wasserdampf und Zusätzen wie Thymian, Pfefferminze, Eukalyptus oder Kamille empfinden viele Menschen als erleichternd bei Husten oder Schnupfen. Wärme und Feuchtigkeit wirken beruhigend auf die Schleimhäute.

Wohltuend können außerdem Erkältungsbäder, z. B. mit Thymian oder Eukalyptus sein. Das warme Wasser entspannt, fördert die Durchblutung, die eingeatmeten Dämpfe sind wie eine Inhalation und wirken schleimlösend. Verzichten Sie auf ein Bad, wenn Sie erhöhte Temperatur oder Fieber haben.

Studien weisen darauf hin, dass Präparate mit Extrakten aus Primeln, Thymian, Efeu, Eukalyptus und Pelargonienwurzel eine leichte hustenlindernde Wirkung haben.

Holunder- oder Lindenblütentees eignen sich für „Schwitzkuren“. Sie fördern das Schwitzen und sollen zu einer schnelleren Besserung der Erkältung beitragen.





ÜBERBLICK: HEILPFLANZEN, DIE BEI ERKÄLTUNGEN EINGESETZT WERDEN

HEILPFLANZE	WIRKUNGEN	ANGEWENDET BEI
Anis	schleimlösend in den Atemwegen	Schnupfen und Husten
Efeublätter	schleimlösend, auswurfördernd	erleichtert Abhusten bei produktivem Husten
Eibisch	reizlindernd	trockenem Reizhusten
Eukalyptus	schleimlösend, auswurfördernd, krampflösend	Schnupfen, Husten, Bronchitis
Fenchel	schleimlösend	erkältungsbedingtem Husten
Holunder	schweißtreibend	den ersten Erkältungsanzeichen und Frösteln
Huflattich	reizlindernd	Reizhusten und Bronchitis
Isländisch Moos	reizlindernd	trockenem Reizhusten
Kamille	entzündungshemmend, krampflösend	äußerlich: Entzündungen, Schleimhautreizungen
Königskerze (Wollblumen)	reizlindernd, auswurfördernd, schleimlösend	Reiz- und Bronchialhusten, Halsschmerzen
Lindenblüten (Sommer- und Winterlinde)	schweißtreibend, reizlindernd	fiebrigen Erkältungskrankheiten, Husten
Malve	reizlindernd	trockenem Reizhusten
Pfefferminze	schleimlösend	Husten, Schnupfen
Primel	schleimverflüssigend	fördert Abhusten bei produktivem Husten
Salbei	entzündungshemmend, antibakteriell	äußerlich: Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Halsschmerzen
Spitzwegerich	reizlindernd	trockener Reizhusten
Süßholz	schleimlösend	Husten und Bronchitis
Thymian	schleimlösend, auswurfördernd	Husten, fördert Abhusten bei Bronchitis

(Quellen: Phytotherapie: Arzneipflanzen, Wirkstoffe, Anwendung, Verlag Urban & Fischer, 1999 u. Arzneipflanzenlexikon, Kooperation Phytopharmaka, www.arzneipflanzenlexikon.info)

INFORMATIONEN

- | Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), www.gesundheitsinformation.de > Themen von A – Z > Erkältung, Grippe > Behandlung
- | Techniker Krankenkasse, www.tk.de > Medizin > Alternativ heilen > Bewährte Hausmittel > Erkältung
- | Kooperation Phytopharmaka GbR, www.koop-phyto.org > Ratgeber-Seiten > Broschüren

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Gesund essen (2017) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 | (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Ernährungsrichtungen (2016) | Essen macht Laune (2012) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Superfood (2016) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Teller statt Tonne (2017) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser, Saft & Co. (2017) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung & Selbstmedikation (2017) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Heimwerken & Labels (2017) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Kindersicherheit (2015) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2016) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.) | Schadstoffarm wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Senioren & Labels (2017) | Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Beleuchtung (2016) | Blauer Engel (2008) | Das EU-Energielabel (2016) | Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2016) | Furnier (2007) | Gas-Fahrzeuge (2007) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009) | Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.) | Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte (2013) | Permakultur (2015) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtner (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.