



GESUNDHEIT **BUNTE**

PRINZ HARRY, 28, kann nichts ausrichten gegen den Niesreiz beim königlichen Zeremoniell

FOTOS: IMALSPRESS, GETTY IMAGES

## So kommen Sie gut durch die HATSCHI-Saison

ERKÄLTUNGEN nerven jetzt im Herbst wieder. Wie wird man sie am schnellsten los? Wann sollte man unbedingt zum Arzt gehen? BUNTE klärt auf

Jeden zehnten Mitteleuropäer plagt im Herbst und Winter eine Erkältung. Schätzungen zufolge gehen etwa 40 Prozent aller Fehlzeiten von Arbeitnehmern auf das Konto von Husten und Schnupfen. Warum sind wir gerade an den ersten kühleren Herbsttagen so empfänglich für Erkältungen? Die Schleimhäute der oberen Atemwege, also von Nase, Rachen und Luftröhre, sind eine wichtige Barriere, um Krankheitserreger zurückzuhalten. Bei kühlen Temperaturen wird die Schleimhaut schlechter durchblutet, zusätzlich trocknet sie durch die Heizungsluft aus. Die klassische Erkältung wird durch Viren ausgelöst, die beim Niesen, Husten, Sprechen oder Atmen übertragen werden. Sie gelangen in die Atemwege, dringen durch die strapazierten Schleimhäute ein und vermehren sich. Nach zwei Tagen zeigen sich erste Symptome.

Fester Begleiter jeder Erkältung ist meist

Über die Atemwege gelangen Erreger in den Körper und können sich ausbreiten

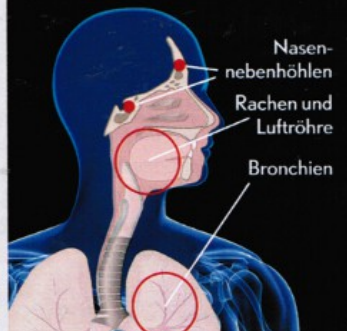
ein Schnupfen, medizinisch Rhinitis. Die gereizte Nasenschleimhaut produziert vermehrt Schleim. Betroffene leiden unter laufender oder verstopfter Nase sowie Niesreiz. Wegen geschwollener und entzündeter Schleimhäute fällt das Atmen schwer, Geruchs- und Geschmackssinn sind gestört.

Was viele Patienten nicht wissen: Wird ein Schnupfen nicht rechtzeitig behandelt, kann sich die Infektion ausweiten und

eine Nebenhöhlenentzündung verursachen. Klingt unappetitlich, ist aber durchaus hilfreich zur Diagnose: „Schauen Sie nach dem Schnäuzen in Ihr Taschentuch“, rät der Münchner HNO-Arzt **Dr. Jochen Huverstuhl**. Unbedenklich ist der Schnupfen, wenn das Sekret klar bis gräulichweiß ist. Gelblich grün deutet auf Eiter hin. Das bedeutet, Bakterien sind im Spiel und man sollte zum HNO-Spezialisten. Mit Ultraschall kann der Arzt feststellen, ob es sich um eitrigen Schnupfen handelt oder um eine gefährliche Nasennebenhöhlenentzündung (siehe S. 81).

Auch Halsschmerzen und Husten sind gängige Anzeichen einer Erkältung. Wie beim Schnupfen können sich auch hier die Erreger ausbreiten und eine akute Bronchitis verursachen. Huverstuhls Praxis-Tipp: „Bei trockenem Reizhusten mit ein bisschen Auswurf klarer, weißer oder grauer Farbe handelt es sich meist um eine virale Bronchitis, dann sollte man zum Arzt gehen, um einen bakteriellen Infekt auszuschließen.“ Gelblich grüner Auswurf deutet auf eine ▶

### Offene Türen für VIREN







**Ilka Sonator, 36, Team-Assistentin**  
**Setzt auf Hausmittel**

Seit ich Mutter bin, bin ich eigentlich ständig erkältet. Mein zweijähriger Sohn bringt die Infektionen aus der Kita mit. Spätestens eine Woche nach ihm bin ich dran. Ich behandle Erkältungen ausschließlich mit Hausmitteln und Homöopathie. Beim ersten Kratzen im Hals trinke ich frisch aufgebrühten Ingwertee mit Honig – mindestens drei Liter, verteilt über den Tag. Außerdem lutsche ich Kräuterbonbons. Wird ein Schnupfen schlimmer, vertraue ich auf Engelwurz Balsam. Bei Husten hilft Thymian-Myrte-Balsam.



**Bernhard Lindemann, 60, Rentner**  
**Nimmt Antibiotika**

Wenn ich merke, dass eine ernsthafte Erkältung im Anflug ist, gehe ich sofort zum Arzt und versuche, ein Antibiotikum zu bekommen. Ich bin einfach nicht gern krank. Und für alternative Heilmethoden braucht man viel mehr Zeit. Alternative Medizin können sich unter den heutigen wirtschaftlichen Bedingungen nur wenige leisten. Außerdem hatte ich bisher nie Probleme wegen der Antibiotika. Ganz im Gegenteil: Ich bin der Meinung, dass Antibiotika zu wenig oder in zu geringer Dosis verschrieben werden.



**Rosi Lautenschlager, 53, kaufm. Angest.**  
**Die OP war erlösend**

Ich habe seit 30 Jahren Heuschnupfen. Durch die häufigen Schwellungen der Schleimhaut haben sich in der Nase Wucherungen gebildet. Nach einem Schnupfen im letzten Jahr war meine Nase komplett zu. Mein Arzt diagnostizierte eine Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung und verschrieb Antibiotika. Die halfen nichts. Ich konnte nichts mehr riechen und hatte Kopfschmerzen. Ich habe die Tage bis zum OP-Termin gezählt. Als ich endlich wieder durchatmen konnte, war das für mich wie eine Erlösung.

## Wann ist es eine echte GRIPPE?

► bakterielle Superinfektion hin, dann ist definitiv der Arzt gefragt.

Vorsicht, Verwechslungsgefahr: Auf den ersten Blick ähneln sich die Symptome von Erkältung und Grippe. Doch es gibt deutliche Unterschiede: Eine echte Grippe beginnt sehr schnell. Innerhalb von Stunden fühlt man sich schlapp und krank. Statt Husten und Schnupfen dominieren vor allem Kopf- und Muskelschmerzen und anhaltendes Fieber über 38,5 Grad Celsius.

Auslöser einer Grippe ist das Influenza-A-Virus, gegen das man vorbeugen kann. „Ob sich Otto Normalverbraucher impfen lassen sollte, wird heutzutage gern zur Glaubensfrage gemacht“, sagt Huver-

stuhl. „Denn selbst wenn man geimpft wurde, kann man Grippe bekommen, wenn auch in abgeschwächter Form.“ Die Viren sind enorm wandlungsfähig. Verändert das Virus seine Form, wirkt der Impfstoff nicht mehr. Die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts empfiehlt Menschen ab 60 Jahren und Risikogruppen deshalb eine jährliche Auffrischung der Impfung (Details auf: [www.rki.de](http://www.rki.de)).

Egal ob Grippe oder Erkältung: „Auf keinen Fall dürfen diese Infekte mit Antibiotika behandelt werden“, erklärt der Leipziger Infektiologe Prof. Bernhard Ruf. „Viele Patienten

drängen darauf. Oft werden sogar alte Antibiotika eingenommen, die noch angebrochen in der Hausapotheke lagen.“ Bei einem durch Viren verursachten Infekt wie einer Erkältung ist ein Antibiotikum unsinnig, sogar kontraproduktiv. Es schwächt das Immunsystem zusätzlich. Antibiotika helfen nur dann, wenn die Krankheitsauslöser nicht Viren, sondern Bakterien sind. „Auch einige Ärzte zücken voreilig den Rezeptblock. Besser wäre, abzuwarten und die Entwicklung der Infektion zu beobachten“, so Ruf.

**ANTIBIOTIKA  
SIND  
WIRKUNGS-  
LOS GEGEN  
VIREN**

Ob man überhaupt zum Arzt sollte oder nicht – in dieser Frage sind viele Patienten unsicher. Ratgeber empfehlen oft pauschal, nach spätestens 14 Tagen zum Fachmann zu gehen. ►



## SANFTE OP

STÄNDIG PROBLEME beim Atmen? Neue Medikamente und Operationstechniken befreien die Nasennebenhöhlen erfolgreich

Meist entwickelt sie sich aus einem Schnupfen oder einer Rachenentzündung: Jeder siebte Deutsche leidet einmal im Jahr an einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung, medizinisch Sinusitis. Die Nase ist verstopft, man hat Kopfweh und der Kiefer schmerzt bei jeder Bewegung. Der Geruchssinn funktioniert nicht mehr, beugt man den Kopf nach vorn, schmerzt das ganze Gesicht. „Hier helfen abschwellende Nasentropfen, Rotlicht und eine Dampfinhalation“, rät Prof. Hans Behrbohm, Chefarzt der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde der Park-Klinik Weißensee.

Neun Millionen Deutsche trifft es laut Schätzungen sogar zweimal im Jahr, einige werden die Krankheit gar nicht mehr los. „Eine Sinusitis ist gefährlich, weil sie sich zum Teil an der Schädelbasis abspielt“, erklärt Behrbohm. „Ohne Behandlung kann es zu Sehstörungen, dem Verlust des Geruchssinns, einer Hirnhautentzündung oder einer Entzündung der Augen kommen.“

Die gute Nachricht: Die Möglichkeiten der Schulmedizin haben sich verbessert. Medikamente verschaffen vielen



Nationalspieler Lukas Podolski, 27, will sich wegen ständiger Nasennebenhöhlen-Probleme operieren lassen

Patienten Erleichterung. Gute Erfolge bei der Bekämpfung der Entzündungen zeigen moderne Kortisonsprays ohne Nebenwirkungen.

Helfen medikamentöse Therapien nicht, muss operiert werden. Im Siebbein (s. Grafik), einem Teil der Nasenneb-

**OHNE  
THERAPIE  
KANN DIE  
SINUSITIS  
GEFÄHRLICH  
WERDEN**

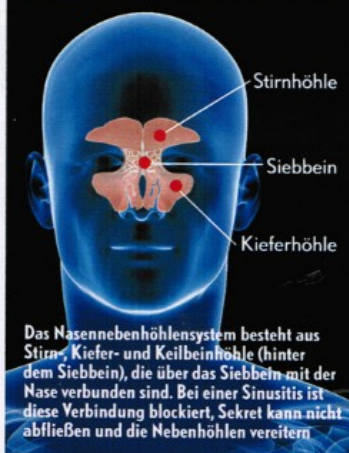
höhlen, entstehen 95 Prozent der Nasennebenhöhlenentzündungen. Anders als die anderen Nebenhöhlen besteht das Siebbein aus Kammern, die durch feine Knochen getrennt und mit Schleimhaut ausgekleidet sind.

„Bei klassischen Operationsmethoden wird oft das komplette Siebbein ausgeräumt“, so Behrbohm. Dadurch stürzt das Siebbein wie ein Kartenhaus zusammen. Es kommt erneut zu Verengungen und Schwierigkeiten. Schonender ist Behrbohms selbst entwickelte **Biostatische Siebbeinchirurgie**. Nur erkrankte Schleimhaut und verengte Knochenwände werden entfernt, damit Sekret abfließen kann. Erfolgsquote: 95 Prozent. Info: [www.ku61.de](http://www.ku61.de)

Ohne Skalpell kommt die **Ballon-Sinuplastik** aus, eine Operationsmethode aus den USA. Zugänge zu Kiefer-, Stirn- oder Keilbeinhöhle werden mit einem Ballon geweitet. Unter Umständen muss der Eingriff nach einigen Jahren wiederholt werden. Kliniken und Ansprechpartner über: [www.hno.org](http://www.hno.org).

Auch **alternative Behandlungsmethoden** sind möglich: Heilpraktiker behandeln Nasennebenhöhlenentzündungen zum Beispiel mit Akupunktur, Enzymtherapie oder Eigenbluttherapie.

### DIE NEBENHÖHLEN



Das Nasennebenhöhlensystem besteht aus Stirn-, Kiefer- und Keilbeinhöhle (hinter dem Siebbein), die über das Siebbein mit der Nase verbunden sind. Bei einer Sinusitis ist diese Verbindung blockiert, Sekret kann nicht abfließen und die Nebenhöhlen vereitern



Verdauungsprobleme nach Milchprodukten?

Das kann eine Lactoseintoleranz sein.

Hier hilft **LactoStop!**



Einfach 2 LactoStop-Tabletten vor dem Genuss von Milchprodukten

- ✓ LactoStop schaltet die Lactose einfach aus
- ✓ Ohne Nebenwirkungen

Nur in Ihrer Apotheke

Unser Merkzettel für Sie

LactoStop 40 Stück – nur 9,98 €  
LactoStop 100 Stück – nur 17,29 €

\* im Februar 2012 von Dedicated Research unter 10.000 repräsentativen Verbrauchern durchgeführte Internetstudie. [www.produktedesjahres.de](http://www.produktedesjahres.de)



## Ruhe ist die BESTE MEDIZIN

► Davon hält HNO-Spezialist Huverstuhl nichts: „Es geht nicht um Tage, sondern um die Symptome!“ Er rät: Immer dann einen Arzt aufsuchen, wenn man unsicher ist. „Jeder Organismus ist individuell, bei jedem Menschen äußert sich eine Erkältung anders. Oft hilft es Patienten schon zu wissen, dass sie nichts Ernstes haben.“

In einem von drei Fällen gibt er seinen Patienten kein Rezept für Medikamente mit, sondern den Tipp: ausruhen, schwitzen, abwarten. „Medikamente aus der Apotheke oder Hausmittel können die Beschwerden lindern (siehe unten), schneller gesund wird man dadurch nicht. Diesen Job muss das Immunsystem selbst erledigen“, betont Huverstuhl. Deshalb ist es besonders wichtig, dem Körper und somit dem Immunsystem Ruhe zu gönnen. Wer Stress hat, Sport treibt, feiert, Alkohol trinkt oder raucht, riskiert, dass sich eine harmlose Herbsterkältung zu einer Man-

delentzündung, vereiterten Stirnhöhlen, Kehlkopfentzündung oder schmerzhaften Nasennebenhöhlenentzündung entwickelt.

Warum werden wir nicht immun gegen die Erkältungsviren, sondern quälen uns jedes Jahr aufs Neue mit Husten und Schnupfen herum? Es liegt daran, dass mehr als 200 verschiedene Viren Erkältungen auslösen. Auch wenn unser Immunsystem also gegen ein bestimmtes Virus bereits Vorsichtsmaßnahmen getroffen hat, kann uns im nächsten Jahr ein anderes treffen und das Leiden beginnt von vorn.

Die gute Nachricht: „Unser Organismus hat alle Möglichkeiten, die kalte Jahreszeit gesund zu überstehen“, sagt HNO-Spezialist **Prof. Hans Behrbohm**. „Oft sind Erkältungskrankheiten dadurch bedingt, dass wir unserem Körper durch Stress und Zeitnot keine Herbst-Eingewöhnung gönnen.“ Der Vorschlag vom Experten zur Vorbeugung: re-

gelmäßig warm eingepackt nach draußen gehen und eine Runde im Park spazieren.

„Außerdem sollte man genug trinken, damit die Schleimhäute nicht austrocknen“, so Behrbohm. Wer gleich beim ersten Nasenkitzeln mit einer Salzlösung spült, befördert die Viren aus den Atemwegen und kann so mit etwas Glück den Schnupfen abwenden. Auch eine tägliche Vitamin-C-Dosis (z. B. ein Glas frisch gepresster Orangensaft), viel Schlaf und ausreichend Zink (z. B. in Linsen, Vollkornprodukten, Rindfleisch) stärken das Immunsystem und beugen chronischen Erkrankungen vor.

Falls ein Virus trotzdem wieder zuschlägt, empfinden das die meisten Deutschen übrigens als gar nicht so schlimm. Laut einer Meinungsumfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach macht den Deutschen Stress mit 31 Prozent am meisten zu schaffen. Gefolgt von Ermüdungserscheinungen (29%), Übergewicht (28%), Schlafstörungen (25%) und hohem Blutdruck (20%). An das alljährliche Hatschi hat man sich gewöhnt. ANNE LEHWALD

### ÜBER 200 VIRENARTEN KÖNNEN DIE ERKÄLTUNG AUSLÖSEN

## HAUSMITTEL & REZEPTFREIE HELFER

**NATÜRLICH** wollen die Deutschen am liebsten ihre Erkältungssymptome lindern: 40 Prozent setzen auf Hausmittel, 37 Prozent vertrauen Naturwirkstoffen aus der Apotheke

■ Eine tägliche Dosis **Zink** stärkt die Abwehr und hilft so, Infekten vorzubeugen. Wer bereits krank ist, kann mit dem Vitalstoff auch die Heilung beschleunigen (z. B. hochdosierte „Zink Verla OTC 20 mg“).



Verónica Ferres, 47, lindert Erkältungen mit selbst gemachter Hühnerbrühe

Das Mineral steckt übrigens auch im beliebten Hausmittel **Hühnerbrühe** – ebenso wie der Eiweißstoff Cystein, der die Schwellung der Schleimhäute und die entzündlichen Reaktionen im Körper bremst.

■ **Pfefferminze** reduziert das Schmerzempfinden: 10 ml Minzöl mit 100 ml Jojobaöl mischen oder z. B. „Euminz“ verwenden, Stirn und Schläfen sanft damit einreiben.

■ **Süßholz** ist nicht nur als Basis für Lakritze beliebt, die „Arzneipflanze 2012“ hilft auch bei Bronchitis und Husten (z. B. in

„Hals- und Rachen Tee“ von Bad Heilbrunn). Kortisonähnliche Inhaltsstoffe hemmen Entzündungen und lindern Schmerz.

■ **Geranien** kennen die meisten nur als farbenfrohe Balkonpflanzen. Aber das Gewächs kann noch mehr. In den Wurzeln der südafrikanischen Sorte **Pelargonium sidoides** stecken antibakterielle Wirkstoffe. Das Volk der Zulu vertraut seit Jahrhunderten bei Husten, Rachen- und Nasennebenhöhlenentzündungen darauf (z. B. in „Umckaloabo“, Lutschtabletten „Kapla-Pelago“).

■ **Eisenhut** ist hochgiftig, kann aber auch heilen. In homöopathischer Verdünnung lindert er Kopf- und Gliederschmerzen (z. B. in „Nisylen“ von DHU, „Infludoron“ von Weleda).

■ **Eukalyptus** wirkt Wunder gegen Husten und Schnupfen (z. B. in „GelloMyrtol“, „Soledum Kapseln“) und hellt zudem die Stimmung auf. Im dampfenden Badewasser wird das ätherische Eukalyptusöl (z. B. in „Pi-

nimenthol“, „tetesept Bronchial Bad“) über Atemwege und Haut aufgenommen.

■ **Spitzwegerich**: Das heimische Kraut wächst oft unbeachtet am Wegrand und hat große Heilkraft. Es wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und seine Gerbstoffe schützen die Schleimhäute (z. B. in „Hustensirup“ von Abtei, „tetesept Husten & Hals Lutschtabletten“ oder als Tee, z. B. „Frosch im Hals“ von Sonnentor).

■ Dass die bei uns beliebte Zierpflanze **Sonnenhut** (botanisch Echinacea) auch gegen Husten und Halsschmerz hilft, belegen mehrere amerikanische Studien (z. B. in „Contramutan N Saft“, „Mato Hevert Erkältungstropfen“).

■ Bei Halsschmerz hat sich die entzündungshemmende Wirkung von **Salbei** bewährt. Entweder als Tee trinken oder einen Esslöffel Blätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und gurgeln.

