



JETZT
IMMUNSYSTEM

STÄRKEN!



WIR BERATEN SIE GERNE.
IHRE DROGERIE.

WUNDERWERK IMMUNSYSTEM: SO VERTEIDIGEN WIR UNS GEGEN EINDRINGLINGE

Das angeborene Immunsystem 3

Das erworbene Immunsystem 5

Wie sich die Immunabwehr entwickelt 6

ERKRANKUNGEN DES IMMUNSYSTEMS

Abwehrschwäche 8

Allergische Erkrankungen 9

Windpocken 10

Autoimmunerkrankungen 11

SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM 12

SPEZIFISCHE ERKRANKUNGEN

Grippe 13

Erkältung 14

(Heu-)Schnupfen 17

Mandelentzündung (Angina) 18

Pfeiffersches Drüsenfieber 20

HAUSMITTEL – WAS TAUGEN SIE? 21

DAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE 23

Von Geburt an sind wir täglich unsichtbaren Gefahren ausgesetzt, die tödlich enden könnten – wäre da nicht unser Immunsystem, unsere körpereigene Abwehr, eine gut organisierte Armee von unterschiedlichen Molekülen, Zellen und ganzen Organen, die uns gegen Krankheitserreger verteidigt. Viele davon sind harmlos, andere gefährlich – und sie sind überall zu finden: auf der Türklinke, in der Luft, auf dem Küchentisch, auf dem Liftknopf. Wir können uns also glücklich schätzen, wenn unser Immunsystem gut funktioniert.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie dazu beitragen können, Ihr Immunsystem generell zu stärken – und wie Sie es bei spezifischen Krankheiten unterstützen können. Eines vorweg: Ernährung und Schlaf sind dabei wesentliche Faktoren, die jede und jeder im Alltag möglichst positiv beeinflussen kann. Doch dazu später. Zunächst geht es darum, zu verstehen, was das Immunsystem überhaupt ist und welche Elemente dazugehören.



SO VERTEIDIGEN WIR UNS GEGEN EINDRINGLINGE

DAS ANGEBORENE IMMUNSYSTEM

Das angeborene Immunsystem sorgt dafür, dass Bakterien, die beispielsweise durch eine kleine Wunde in die Haut eingedrungen sind, innerhalb weniger Stunden dort aufgespürt und bekämpft werden.



Das angeborene Immunsystem reagiert als erstes auf Eindringlinge – und zwar schnell und unabhängig davon, welche Krankheitserreger im Anmarsch sind.

Diese angeborene Abwehr besteht einerseits aus «mechanischen» Barrieren wie Haut und Schleimhäuten und andererseits aus Abwehrcellen und biochemischen Abwehrstoffen. Doch wie genau funktioniert diese Abwehr? Die Haut und die Schleimhäute, die unsere Atemwege, den Verdauungstrakt und die Geschlechtsorgane auskleiden, sind zunächst mal eine physische Barriere, die Krankheitserreger daran hindern soll, einzudringen. So sind etwa Luftröhre und Bronchien mit unzähligen kleinen Flimmerhärchen besetzt, die Staub und andere Fremdkörper weg befördern. Zudem sind diese Barrieren mit biochemischen Stoffen wie Enzymen, Schleim oder Säure bestückt, welche die Anlagerung von Bakterien oder Viren erschweren. Der sogenannte Säureschutzmantel der Haut

beispielsweise erschwert die Ansiedlung und das Wachstum gewisser Bakterien. Auch Tränenflüssigkeit, Schweiß oder Urin, der die Harnorgane durchspült, dienen dazu, unerwünschte Eindringlinge loszuwerden.

Manche Eindringlinge überwinden allerdings diese erste Barriere von Haut oder Schleimhaut und gelangen in den Körper. Dann kommen **gewisse Abwehrcellen und vom Körper produzierte Abwehrstoffe** zum Einsatz. Die Zellen, die hinter den Barrieren Wache schieben, gehören zu den sogenannten Phagozyten (vom altgriechischen «phagein», fressen), also Fresszellen. Diese Zellen gehören zu den weissen Blutkörperchen (Leukozyten). Diese Fresszellen sind nicht sehr wählerisch: Sie stürzen sich auf alle Krankheitserreger, die in den Körper eindringen und aktivieren das Immunsystem, um sie unschädlich zu machen. Und wie gehen sie dabei vor? Die Fresszellen schlucken die Krankheitserreger ein und «verdauen» sie.

Neben den Fresszellen gibt es **weitere Abwehrcellen**. Gewisse dieser Abwehrcellen geben Stoffe ab, die Bakterien und andere Erreger abtöten. Die Überreste der weissen Blutkörperchen bilden Eiter. Doch damit hat unser Körper noch nicht alle Register gezogen: Mehrere Ab-

SO VERTEIDIGEN WIR UNS GEGEN EINDRINGLINGE

wehrstoffe unterstützen nämlich die Abwehrzellen des angeborenen Immunsystems. Sie dienen dazu, Krankheitserreger als Ziel für Fresszellen zu markieren, weitere Immunzellen aus dem Blut anzulocken, oder die Zellwand von Bakterien aufzulösen, damit sie absterben.

Ein dritter wichtiger Bestandteil des angeborenen Immunsystems sind die sogenannten **natürlichen Killerzellen**. Sie sind darauf spezialisiert, vor allem virusinfizierte und tumorartig veränderte Körperzellen zu erkennen. Sie fahnden dabei nach Zel-

len, die nicht zum Körper gehören, sondern fremd sind, und lösen diese mithilfe von Zellgiften auf.

Übrigens: Wenn Abwehrzellen aktiv werden, merken wir es. Bestimmte Zellen geben nämlich Stoffe an ihre Umgebung ab, die dazu führen, dass sich die Blutgefäße weiten und durchlässig werden. Dadurch schwillt die Umgebung der Infektionsstelle an, überwärmt und rötet sich. Manchmal entwickelt sich auch Fieber, wobei die erhöhte Temperatur hilft, die Keime zu bekämpfen.



DAS ERWORBENE IMMUNSYSTEM

Wenn es dem angeborenen (unspezifischen) Immunsystem nicht gelingt, die Erreger zu vernichten, übernimmt das erworbene (spezifische) Immunsystem. Wie es der Name schon sagt, richtet sich dieses gezielt gegen den Erreger, der eine bestimmte Infektion verursacht. Dazu muss die erworbene Abwehr den Erreger aber erst einmal erkennen. Während es beim ersten Kontakt mit dem Krankheitserreger zunächst einige Tage dauert, bis die spezifische Immunabwehr wirkt, reagiert der Körper beim zweiten Kontakt sofort. Dadurch verläuft die zweite Infektion meist schwächer oder gar unbemerkt.



© stock.adobe.com/caalain



Die spezifische Abwehr kann sich Angreifer merken. Dieses Abwehrgedächtnis ist auch der Grund, warum man einige Krankheiten nur einmal im Leben bekommt und danach immun ist.

Zum erworbenen Immunsystem gehören T-Lymphozyten, B-Lymphozyten und Antikörper. Vereinfacht könnte man sagen: Die oben genannten weissen Blutkörperchen (die «Lymphozyten») bilden eine Art «Securitas», der ständig unterwegs ist, um eingedrungene Krankheitserreger rechtzeitig zu erkennen und möglichst erfolgreich zu bekämpfen. Ausserdem dienen sie dazu, fehler-

hafte Körperzellen zu erkennen. Sie zirkulieren im Blut, um Krankheitserreger oder Fremdstoffe abzuwehren, indem sie sie schnell erkennen und an sich binden. Antikörper werden von den B-Lymphozyten hergestellt. Krankheitserreger und Substanzen, die eine Antikörperbildung hervorrufen können, werden Antigene genannt.

Wichtig im ganzen Abwehrprozess sind die Lymphknoten – sogenannte sekundäre (lymphatische) Organe. Hier laufen alle Informationen zusammen, hierhin schleppen die Immunzellen fremde Eindringlinge, die hier überprüft werden. Lymphknoten gibt es nahezu überall im Körper. Normalerweise nehmen wir sie gar nicht wahr. Erst wenn etwas nicht stimmt – etwa im Fall einer Entzündung in der Nähe –, schwellen sie an.

SO VERTEIDIGEN WIR UNS GEGEN EINDRINGLINGE

WIE SICH DIE IMMUNABWEHR ENTWICKELT



Eine besondere Rolle in unserem Körper spielt der Darm. Dort leben rund hundert Billionen Bakterien. Dieses sogenannte Darmmikrobiom wird seit ein paar Jahren intensiv erforscht – und es hat sich unter anderem gezeigt, dass je nach Beschaffenheit dieses Mikrobioms das Risiko von Übergewicht oder Unterernährung besteht. Erkenntnisse, die für die Behandlung von Krankheiten oder auch Kindersterblichkeit von grosser Bedeutung sind.

Bei der Geburt hat ein Kind bereits Teile des Mikrobioms der Mutter. Damit rüstet sich seine Darmflora und damit sein Immunsystem be-

reits zu diesem Zeitpunkt gegen Krankheitserreger. Danach beginnt der Lernprozess, das heisst, der Körper muss den Umgang mit Feinden üben. Dabei spielt die Umgebung, in der ein Kind aufwächst, eine wichtige Rolle.

Studien haben gezeigt, dass Kleinkinder, die in einem extrem hygienischen Umfeld mit wenig Aussenkontakten aufwachsen, später grössere Probleme mit dem Immunsystem haben als solche, die schon früh Kontakt mit allen möglichen Keimen haben – etwa auf einem Bauernhof. Es gibt Krankheiten, bei denen das Risiko, daran zu sterben oder einen bleibenden Schaden davonzutragen, sehr gross ist. Daher spielen Impfungen eine wichtige Rolle, um das Immunsystem gezielt für die Abwehr solcher Krankheitserreger zu trainieren.

Wichtig für die Immunabwehr sind aber auch weitere Organe, wie die Milz und die Leber. Die Milz liegt unter dem linken Rippenbogen. Bei einer Infektion sorgt sie dafür, dass sich die Lymphozyten vermehren, sie hilft bei der Entsorgung von



Wer auf zu viel Sauberkeit achtet, tut dem Nachwuchs keinen Gefallen.

Krankheitserregern und trägt dazu bei, alte rote Blutkörperchen abzubauen. Menschen, denen die Milz entfernt werden musste, haben eine deutlich abgeschwächte Immunabwehr. Die Leber wiederum ist das

grösste Stoffwechselorgan, dient als Energiespeicher, Müllentsorgung, aber auch Entgiftungsanlage.

VOM TIER ZUM MENSCHEN – DIE CORONAVIREN

Seit mehr als zwei Jahren ist es in aller Munde: das Coronavirus. Doch schon das ist falsch. Denn es gibt nicht DAS Coronavirus, sondern verschiedene Coronaviren, die schon länger zirkulieren. 2003 machte SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome, schweres akutes Atemwegssyndrom) Schlagzeilen – ebenfalls von einem Coronavirus verursacht. Es verbreitete sich in 26 Staaten in Asien, Europa, Nordamerika und Südamerika, verursachte hohes Fieber und Lungenentzündung, forderte offiziell jedoch «nur» 916 Todesopfer (Stand Oktober 2021). 2012 tauchte MERS (Middle East Respiratory Syndrome, Nahost-Atemwegssyndrom) auf, MERS-CoV. Es trat zuerst in Saudi-Arabien auf, verbreitete sich in 27 Staaten, vor allem in Südkorea, und verursachte Fieber, Durchfall und Atemnot. Die offizielle Todesrate lag bei 888 Fällen (Stand Oktober 2021). Das aktuelle SARS-CoV-2 trat erstmals im Dezember 2019 in der chinesischen Metropole Wuhan auf und verbreitete sich dann schnell in der ganzen Welt. Zu den Symptomen gehören:

- _ Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen
- _ Fieber
- _ Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

- _ Kopfschmerzen
- _ Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- _ Muskelschmerzen
- _ Schnupfen
- _ Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)

SARS-CoV-2 hat bis jetzt mehr als 6,5 Millionen Tote gefordert (Stand September 2022). Alle drei Coronaviren stammen höchstwahrscheinlich von Fledermäusen und erreichten über Zwischenwirte (Schleichkatzen bei SARS, Kamele bei MERS) die Menschen. Welche Zwischenwirte bei der aktuellen Coronapandemie die Treiber waren, ist nicht ganz klar. Doch durch diese Pandemie ist ein wichtiger Ansatz im Umgang mit Krankheiten vermehrt in den Fokus gerückt: die «One-Health-Strategie». Vereinfacht gesagt geht es darum, Mensch, Tier und Umwelt als Einheit zu betrachten, um künftigen gesundheitlichen Herausforderungen besser begegnen zu können. Die Schweiz ist mit dem Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut in Basel stark in der Erforschung und praktischen Umsetzung von solchen «One-Health-Strategien» – beispielsweise in Afrika – engagiert.

ERKRANKUNGEN DES IMMUNSYSTEMS

So komplex das Immunsystem ist, so vielfältig sind auch die Erkrankungen, von denen das Immunsystem betroffen ist. Einige davon machen eine ärztliche Behandlung nötig. Auch sie sollen aber der Vollständigkeit halber hier kurz erwähnt werden, bevor wir uns den Krankheiten zuwenden, mit denen wir alle immer mal wieder konfrontiert werden.

ABWEHRSCWÄCHE



richtig funktioniert – und zwar über einen bestimmten Zeitraum oder besonders häufig. Die Abwehrschwäche kann angeboren oder erworben sein. Zu den erworbenen Ursachen dafür gehören Infektionen, auch Verletzungen, Operationen, die Entfernung von Milz, Mandeln oder Blinddarm oder manche Krankheiten. Auch ein ungesunder Lebensstil mit Alkohol, Drogen, Rauchen und wenig Schlaf kann die Schwäche auslösen.



Tipps aus der Drogerie

- _ Stress vermeiden.
- _ Ausgewogen essen.
- _ Genügend schlafen.
- _ Viel trinken (möglichst alkohol-, koffein-, zucker- und süsstofffrei).
- _ Tägliche Bewegung an der frischen Luft.
- _ Eventuell geeignete Vitalstoffpräparate aus der Drogerie einnehmen (am besten lässt man sich durch die Drogistin oder den Drogisten seines Vertrauens beraten).

Wenn jemand ständig Schnupfen hat oder sich immer müde und schlapp fühlt, könnte der Grund dafür eine Abwehrschwäche (oder Immunschwäche) sein. Sie liegt dann vor, wenn die körpereigene Abwehr, wie in der Einleitung erklärt, nicht

ALLERGISCHE ERKRANKUNGEN

Viele Menschen kämpfen mit allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergischem Asthma, Nahrungsmittelallergien oder teilweise auch Neurodermitis. Allergien werden durch eine bestimmte Art Antikörper ausgelöst, das Immunsystem wird stärker aktiviert und es kommt zu einer Überreaktion. Dabei identifiziert das Immunsystem einen Eindringling als Gefahr und setzt verschiedene Hebel in Gang, um den Störenfried wieder loszuwerden. Bei einer Grippe oder Erkältung erfüllt dieser Abwehrkampf eine wichtige Funktion. Bei einer allergischen Reaktion bewertet der Körper harmlose Stoffe wie Pollen oder Nahrungsbestandteile als gefähr-

lich und mobilisiert seine Abwehrkräfte. Das kann sich beispielsweise in Juckreiz, Atemnot, tränenden Augen oder einer triefenden Nase äussern.



© stock.adobe.com/Leonid Kian

d

Tipps aus der Drogerie

- _ Allergietagebuch führen: Was habe ich unmittelbar bis einen Tag vor der Reaktion gegessen, berührt, getragen, oder womit habe ich mich abgeschminkt, eingecremt? Was sich vor einer nächsten allergischen Reaktion wiederholt, ist verdächtig!
- _ Künftige Kontakte (Lebensmittel, Kosmetik- und Haushaltsprodukte, Medikamente) vermeiden oder – eventuell nach Rücksprache mit einer Fachperson – ersetzen. Allergische Reaktionen auf Medikamente sollten immer dem Arzt gemeldet werden.
- _ Zur Linderung von Akutsymptomen helfen natürliche oder synthetische rezeptfreie Präparate aus der Drogerie.
- _ Allergieprävention durch Modulation des Immunsystems (adaptogene Arzneipflanzen wie Sonnenhut, Taigawurzel, Kapland-Pelargonie, Katzenkralle, Zistrose).
- _ Stärkung der Darmflora (Probiotika und Ballaststoffe), Zufuhr von Supplementen (Zink, Vitamin C oder Beta-Glucan).

WINDPOCKEN

Fast alle Kinder erkranken irgendwann an den Windpocken («Spitzen Blattern»). Zwar ist die Erkrankung mit Fieber und juckenden Pusteln für gesunde kleine Kinder unangenehm, in der Regel aber harmlos. Tritt die Krankheit jedoch im Erwachsenenalter auf, ist das Risiko von Komplikationen höher als bei Kindern. Speziell gefährdet sind auch Neugeborene, Personen mit geschwächtem Immunsystem, schwangere Frauen (Lungenentzündung) und ungeborene Kinder (hohes Risiko von Missbildungen).

Auslöser der Windpocken ist das Varizella-Zoster-Virus. Nach einer durchgemachten Windpocken-Infektion schlummert es im Körper. Wird es reaktiviert, kann es einen meist sehr schmerzhaften Ausschlag, die Gürtelrose, auslösen. Anfällig für eine Gürtelrose sind zu-

meist ältere Menschen und solche mit einem geschwächten Immunsystem, aber auch Stress kann eine Gürtelrose auslösen. Gegen Windpocken sowie gegen Gürtelrose existieren in der Schweiz zugelassene Impfungen.



Tipps aus der Drogerie

- **Windpocken:** Äusserlich juckreizstillende und/oder kühlende Präparate mit kühlendem Schaum, heilungsfördernden Gerbstoffen oder traditionell austrocknendem Mentholpuder. Innerlich eignen sich homöopathisch *Rhus toxicodendron*, diverse spagyrische Essenzen, Therapie nach Dr. Spengler oder konventionelle Antipruriginosa.
- **Gürtelrose:** Lokal *Aconitum/Camphora-Öl* oder wie oben beschrieben, innerlich zusätzlich Vitamin-B-Komplex und die Aminosäure L-Lysin.



AUTOIMMUNERKRANKUNGEN



Bevor Immunzellen nach ihrer Bindung zur Bekämpfung von Keimen in den Körper entlassen werden, durchlaufen sie einen Reifungsprozess. Dabei werden Zellen, welche Strukturen des eigenen Körpers erkennen, «umgebracht». Wenn da aber etwas schiefläuft und eine solche Zelle trotzdem in Umlauf kommt, nimmt sie eigene Strukturen als Eindringling wahr. So kommt es zu einer Autoimmunerkrankung. Gesundes Gewebe wird beschädigt und die betroffenen

Areale sind permanent entzündet. Dies kann der Beginn einer schweren chronischen Erkrankung sein. Hierzu zählen Autoimmunerkrankungen wie multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis oder Diabetes Typ 1.

Die Zahl der Betroffenen von Autoimmunerkrankungen steigt stetig. Warum das Immunsystem so zerstörerisch reagiert, ist bis heute nicht ganz geklärt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf der ganzen Welt forschen an den Ursachen. Stress, Umweltfaktoren und ein ungesunder Lebensstil, genetische Veranlagung, aber auch Viren und Infektionen scheinen einen Einfluss zu haben. Betroffene brauchen in jedem Fall eine ärztliche Behandlung, aber es gibt Mittel, welche diese unterstützen.

d

Tipps aus der Drogerie

- _ Schwarzkümmelöl
- _ Kurkumaextrakt
- _ Weihrauchextrakt
- _ Prä- und Probiotika

SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung: am besten mindestens fünfmal täglich **Obst und Gemüse**, beispielsweise drei kleine Portionen Gemüse und zweimal Obst.

Bei **Getreideprodukten** lieber Vollkornvarianten anstelle von Weissmehl. Diese Produkte sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen und versorgen uns mit wichtigen Kohlenhydraten.

Milch, Joghurt und Käse liefern wichtige Proteine.

Trinken Sie genügend: Trockene Schleimhäute in Mund und Nase weisen häufiger kleine Risse oder Verletzungen auf, durch die Viren oder auch Bakterien leichter eindringen können. Als Faustregel gelten mindestens zwei Liter Wasser täglich, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten und die Abwehrkräfte zu stärken – wobei das natürlich von verschiedenen Faktoren wie der Bewegungsaktivität oder der Aussentemperatur abhängig ist.

Auch Kräutertees, Ingwershots und Smoothies sind Fit- und Muntermacher.

Ausreichend schlafen: Forschende der Universität Philadelphia haben herausgefunden, dass Schlafmangel und Schlafentzug die Immunabwehr reduzieren: Bei Menschen, die statt acht nur vier Stunden schliefen, sank die Aktivität der T-Zellen um 70 Prozent.

Regelmässige Bewegung an der frischen Luft: Körperliche Aktivität im Freien bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte. Aber Achtung: Wichtig ist ein moderates Training, bei dem Sie sich nicht überanstrengen.

Beta-Glucane sind Verbindungen, die in den Zellwänden von Getreide, Algen, aber auch in Bakterien oder Pilzen vorkommen. Durch ihre spezifische Oberfläche werden via Darmschleimhaut Immunzellen mobilisiert, die bei Gesunden zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beitragen.



Ein leichtes Kratzen im Hals, eine triefende Nase, tränende Augen, Müdigkeit, ein wenig Husten: Bestimmt hatten Sie auch schon solche Symptome. Besonders in der kälteren Jahreszeit haben viele Menschen mit Erkältungskrankheiten zu kämpfen. Oft ist der Schnupfen tatsächlich harmlos und braucht nicht speziell behandelt zu werden. Doch manchmal steckt dahinter mehr als eine einfache Erkältung: die echte Grippe, das Pfeiffersche Drüsenfieber oder aber eine Angina oder eine Covid-Erkrankung. In diesem Kapitel wollen wir aufzeigen, wo die Unterschiede zwischen den einzelnen Erkrankungen liegen, wie die Drogerie helfen kann, wann der Gang zur Hausärztin sinnvoll ist – und welche Mittel in eine Hausapotheke gehören. Während wir im alltäglichen Sprachgebrauch die beiden Begriffe praktisch als Synonyme benutzen, gibt es aus medizinischer Sicht zwischen Grippe und Erkältung deutliche Unterschiede.

GRIPPE

Die echte Grippe beginnt plötzlich, praktisch aus heiterem Himmel. Dadurch unterscheidet sie sich auch von einer normalen Erkältung (grip-paler Infekt), die sich schleichend ankündigt. Für die beiden Erkrankungen sind unterschiedliche Viren verantwortlich – bei der Grippe sind es die Influenzaviren, weshalb die Grippe auch als «Influenza» bezeichnet wird. Diese Viren sind wiederum in Gruppen unterteilt – nämlich A, B und C. Diese verändern sich immer wieder (insbesondere diejenigen der Gruppe A), weshalb es immer wieder zu Epidemien kommt. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch

dauert es etwa ein bis fünf Tage – das ist die sogenannte Inkubationszeit. Danach setzen typische Grip-pesymp-tome ein, die oft ganz schön unangenehm sind. Dazu zählen:

- Fieber und Schüttelfrost (wenn das Fieber steigt)
- Kopf- und Gliederschmerzen (z. B. auch Rückenschmerzen, Schmerzen im Schulterbereich)
- Ausgeprägte Schwäche, starkes Krankheitsgefühl

Manchmal und häufig bei Kindern ist auch der Magen-Darm-Trakt in Mitleidenschaft gezogen, was sich durch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall äussern kann.

Zudem leiden Betroffene oft auch unter trockenem Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit und wässrigem Schnupfen.



Die echte Grippe beginnt plötzlich, praktisch aus heiterem Himmel.

ERKÄLTUNG



Im Unterschied zur Grippe sind die Symptome bei einer Erkältung harmloser: Die Abgeschlagenheit und das Krankheitsgefühl halten sich in Grenzen, und auch im Hals macht sich nur ein leichtes Kratzen bemerkbar. Übrigens gibt es rund 200 Virenarten, die eine Erkältung auslösen können. Das ist auch der Grund, warum wir alle immer mal wieder mit Symptomen zu kämpfen haben. Sowohl Grippe- als auch Erkältungsviren werden durch Aerosole, Tröpfchen (z.B. beim Niesen oder Husten) oder über kontaminierte Oberflächen (Schmier- oder Kontaktinfektion) übertragen.

Behandeln

Während eine echte Grippe oft nur mit (zwar rezeptfreien) Arzneimitteln kuriert werden kann, gibt es einige unterstützende Massnahmen, die hilfreich sind – auch im Kampf gegen die harmlosere Erkältung:

- **(Bett-)Ruhe:** Eine ordentliche Müttze Schlaf kann schon Wunder wirken. Der Körper benötigt alle Energiereserven, um mit den Krankheitserregern fertigzuwerden. Gönnen Sie sich diese Ruhe und verzichten Sie auf körperliche Anstrengung. Achtung: Wer bei einer Grippe zu früh wieder mit dem Sportprogramm durchstartet, kann beispielsweise eine Herzmuskelentzündung riskieren.
- **Trinken** Sie viel – der Organismus braucht gerade bei Fieber besonders viel Flüssigkeit.

Gut zu wissen

Wenn Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere oder Stillende eine Grippe haben, steht ihnen ihre Drogerie vor Ort nicht nur mit fachkundiger Beratung zur Verfügung, sondern sie übernimmt auch die wichtige Triagefunktion, ob und wann ein Arztbesuch angezeigt ist.



Wann zum Arzt

Wenn sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht bessern oder sich sogar verschlimmern, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Ausserdem bei folgenden Symptomen:

- Atembeschwerden
- Ausgeprägte Abgeschlagenheit
- Husten mit blutigem oder eitrigem Auswurf
- Starke Schluckbeschwerden, verbunden mit hohem Fieber


Tipps aus der Drogerie

- **Erkältungstees** aus der Drogerie enthalten Heilpflanzen wie Holunder- und Lindenblüten, Mädesüss oder Weidenrinde, die bei fiebrigen Erkältungskrankheiten und Grippe nicht nur den Stoffwechsel unterstützen, sondern auch Kopf- und Gliederschmerzen lindern.
- **Ätherische Öle** wie Thymian oder Eukalyptus können zum Baden, tropfenweise zur Inhalation angewendet oder in Form von Erkältungssalben auf Brust, Rücken und Fusssohlen eingerieben werden. Diese Präparate helfen vor allem bei grügelbem, festsitzendem Schleim in Bronchien, Nase und Nebenhöhlen und wirken abschwellend und sekretverflüssigend. Achtung: Gewisse ätherische Öle sind weder für Kleinkinder, während der Schwangerschaft noch in der Stillzeit geeignet. Allerdings gibt es bei Thymian oder Eukalyptus botanische Züchtungen, die selbst für Babys gut verträglich sind. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten, welche Öle gefahrlos eingesetzt werden können. Erkältungsbäder nicht bei Fieber und erhöhter Temperatur anwenden!
- **Salbeiblättertee als Gurgelmittel** desinfiziert ausgezeichnet und wirkt entzündungshemmend bei Hals-Rachen-Entzündungen. Bei trockenen Schleimhäuten in Mund und Rachen leisten sogenannte Schleimpflanzen wie Malvenblätter oder -blüten («Chäslichrut») gute Dienste.
- **Hustenpflanzen** für eine schleimlösende Teemischung sind Thymiankraut, Schlüsselblumen oder Wollblumenblüten, bei eher trockenem Husten helfen Eibisch- und Süssholzwurzeln oder Spitzwegerichblätter. Als Tinktur oder in Fertigpräparaten wirken Efeublätter krampflösend auf die Bronchialmuskulatur, gleichzeitig sekretverflüssigend und auswurfördernd. Der Extrakt aus der Kapland-Pelargonie verfügt nicht nur über antivirale und antibakterielle Eigenschaften, sondern bringt auch rasch Erleichterung bei verstopften Nasennebenhöhlen und verschleimten Bronchien. Extrakte aus Kapuzinerkresse und Meerrettich verfügen neben ihrer schleimverflüssigenden Wirkung über sehr potente antibiotische Eigenschaften.
- Die **Therapie nach Dr. Spengler** schwillt gereizte Nasenschleimhäute ab, wirkt antiviral und hilft, selbst chronische Katarrhe der oberen Atemwege auszuheilen.
- In der **Gemmotherapie** hat sich die Hundsrose (*Rosa canina*) bei chronischen Erkältungen, besonders bei Kindern, sehr bewährt.
- Bei den Schüssler-Salzen steht die Nr. 3 (*Ferrum phosphoricum*) als Parademittel bei beginnenden Infekten mit Gliederschmerzen, Halsentzündung, wässrigem Nasensekret und Fieber bis 38,5 Grad (Nr. 5, *Kalium phosphoricum*, ab 38,5 Grad) zur Verfügung und wirkt – zusammen mit Nr. 21, *Zincum chloratum* – als Immunstärker. Bei weisslich sich verfärbendem Nasen- und Bronchialschleim folgt Nr. 4 (*Kalium chloratum*), wird das Sekret schliesslich grügelb, ist Nr. 6 (*Kalium sulfuricum*) das passende Mittel.

Vorbeugen

Seit dem Ausbruch der Corona-Epidemie haben wir uns alle daran gewöhnt, gewisse Massnahmen zu treffen, die uns vor einer Ansteckung schützen sollen. Diese gelten auch bei Erkältungs- und Grippekrankheiten:

- Regelmässiges **Händewaschen** wirkt gegen Krankheitserreger auf der Haut. Damit schützen Sie nicht nur sich selbst vor einer Ansteckung, sondern verhindern auch die Verbreitung der Krankheitserreger. Das gilt besonders auch bei Kindern. Sie sollten sich vor dem Essen und wenn sie nach Hause kommen, die Hände waschen. Händedesinfektionsmittel ist zu Hause nicht notwendig – Wasser und Seife reichen aus. Unterwegs oder auf Reisen kann jedoch ein Desinfektionsmittel nützlich sein.
- Grosse **Menschenansammlungen** sind Orte, wo sich Viren fröhlich verbreiten. Deshalb kann es ratsam sein, darauf zu verzichten.
- Mittlerweile haben wir uns auch daran gewöhnt, auf **Händeschütteln** und freundschaftliche **Umarmungen** zu verzichten, wenn wir erkältet sind oder uns nicht ganz fit fühlen. Sobald erhöhte Temperatur, Fieber oder Gliederschmerzen auftreten, sollten Sie sowieso zu Hause bleiben und sich schonen.

- **Frische Luft** ist gesund – diese Binsenwahrheit gilt insbesondere auch bei Grippe- und Erkältungskrankheiten: Lüften Sie deshalb regelmässig Wohn- und Arbeitsräume und nutzen Sie Pausen, um rauszugehen.
- Zur Vorbeugung von Erkältung und als Grippeprophylaxe haben sich neben bekannten Arzneipflanzen wie **Rotem Sonnenhut** oder **Taigawurzel** auch **Kräuterhefepräparate**, angereichert mit Zink, bestens bewährt. Und auch die Therapie nach Dr. Spengler leistet gute Dienste im Sinne einer Erkältungs- und Grippevorbeugung.
- Und wenn Sie andere schützen wollen: Husten oder niesen Sie in ein **Papiertaschentuch** oder in die **Ellenbeuge** – und nicht in die Hände. Und benutzte Taschentücher gehören in den Abfall.



(HEU-)SCHNUPFEN

Die Nase läuft, die Augen tränen, Sie müssen ständig niesen: Diese Symptome treten sowohl bei Allergien wie auch bei einer Erkältung auf. Doch es gibt Unterscheidungsmerkmale: Typisch für eine Allergie sind juckende Augen und sehr dünnflüssiges Nasensekret, während das Sekret bei grippalen Infekten eher dickflüssig ist. Und während sich eine Erkältung schleichend ankündigt, beispielsweise durch ein Kratzen im Hals, tritt ein allergischer Schnupfen (Heuschnupfen) direkt nach dem Kontakt mit dem Allergen, also etwa Pollen oder Gräsern, auf. Eine Erkältung ist in der Regel innert einer Woche ausgestanden.

Ganz anders der Heuschnupfen. Dieser dauert ohne Behandlung nämlich so lange wie die Blütezeit der jeweiligen Auslöser, also bis zu mehreren Wochen.

Weil Erkältungen und Allergien unterschiedliche Auslöser haben, werden dieselben Symptome unterschiedlich behandelt. Wie Sie eine Erkältung mit Unterstützung Ihrer Drogerie bekämpfen können, finden Sie auf Seite 15 – und auch zur Behandlung von Allergien finden Sie auf Seite 9 entsprechende Hinweise.

d

Tipps aus der Drogerie

Äusserlich

- _ Immuntherapeutische Nasensprays nach Dr. Carl Spengler
- _ Homöopathische Nasensprays oder -spülungen mit Luffa
- _ Nasensprays mit dem natürlichen Wirkstoff Ectoin
- _ Lokale Antihistaminika mit Azelastin u. a.
- _ Nasenspülungen mit Meerwasser oder Emsersalzlösungen

Innerlich

- _ Kapseln mit Schwarzkümmelöl
- _ Homöopathische und spagyrische Zubereitungen mit *Allium cepa*, *Aralia racemosa*, *Cardiospermum* u. a.
- _ Knospenmazerate aus der Schwarzen Johannisbeere
- _ Natrium chloratum nach Dr. Schüssler
- _ Calciumpräparate
- _ Kaugummis mit einem Extrakt aus Wachteleiern
- _ Antihistaminika in Tabletten- oder Tropfenform

MANDELENTZÜNDUNG (ANGINA)



Starke Halsschmerzen, die bis in die Ohren ausstrahlen können, dazu heftige Schluckbeschwerden und Fieber – diese Symptome deuten auf eine Angina (Mandelentzündung, Angina tonsillaris, Tonsillitis, Rachenangina) hin. Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Gaumenmandeln. Oft wird eine akute Mandelentzündung durch Erkältungs- oder Grippeviren hervorgerufen. Die Gaumenmandeln sind gerötet und geschwollen, bei eitriger Angina sind die Gaumenmandeln gelblichweiss belegt – das sind die sogenannten Stippchen, die auf eine bakterielle Infektion hindeuten. Ein weiteres Symptom sind geschwollene Lymphknoten im Hals- und Kieferbereich. Aber auch andere Viren und vor allem Bakterien können die Verursacher sein. Die Übertragungswege sind wie bei

Grippe und Erkältung über Aerosole, Tröpfchen (z. B. über Speicheltropfchen beim Niesen und Husten) oder durch Schmierinfektion (Berühren von verunreinigten Oberflächen wie Türgriffen etc.).

Vorbeugen

Zur Vorbeugung sind die gleichen Massnahmen wie bei Grippe oder Erkältungen sinnvoll.



Wann zum Arzt

- _ Weissliche Beläge (Stippchen) auf den Mandeln
- _ Halsschmerzen mit hohem Fieber oder Atemnot
- _ Halsschmerzen, die nach einigen Tagen der Selbstmedikation nicht bessern
- _ Sehr starke Schluckschmerzen

d

Tipps aus der Drogerie

- _ Kalte Halswickel mit einer speziellen Paste aus der Drogerie oder Quark.
- _ Gurgeln mit Salbeiblättern (antibakteriell, entzündungshemmend) und/oder Malvenblättern (befeuchtend, regenerierend).
- _ Schmerzstillende und desinfizierende Lutschtabletten, Halssprays oder Gurgellösungen.
- _ Ibuprofen, Schüssler-Salze Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) oder 5 (Kalium phosphoricum) zur Fiebersenkung.
- _ Knospenauszug der Schwarzen Johannisbeere.
- _ Therapie nach Dr. Spengler
- _ Individuelle Spagyrikmischung mit Belladonna, Phytolacca, Propolis etc. Lassen Sie sich dazu in der Drogerie Ihres Vertrauens beraten.
- _ Zur Unterstützung des Immunsystems hochdosierte Echinacea-Extrakte, Kräuterhefe, Vitamin C, D₃ und Zink.
- _ Wenn Antibiotika eingesetzt werden: Präbiotika – nach Therapieende auch Prä-/Probiotika – zur Regeneration des Mikrobioms.



ANTIBIOTIKA – JA ODER NEIN?

Gemäss der Empfehlung des Swiss Medical Board sind Antibiotika bei ansonsten Gesunden nicht angezeigt, auch wenn es sich um eine bakterielle Entzündung han-

delt. Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn nach einigen Tagen keine Besserung eintritt oder sich die Symptome verschlimmern.

PFEIFFERSCHES DRÜSENFIEBER

Eine besondere Form der viral bedingten Mandelentzündung ist das Pfeiffersche Drüsenfieber. Dieses wird vom Epstein-Barr-Virus ausgelöst. Es gehört zur Gruppe der Herpesviren, trifft vor allem junge Menschen und heisst im Volksmund auch Kusskrankheit, da es über den Speichel übertragen werden kann. Zu den Hauptsymptomen gehören Fieber, geschwollene Lymphknoten und Rachenentzündungen. Meist verläuft die Infektion harmlos und ist nach circa 3 Wochen überstanden. Danach sind Erkrankte immun gegen eine erneute Ansteckung. Bei manchen Patientinnen und Patienten halten beim Pfeifferschen Drüsenfieber Abgeschlagenheit und Müdigkeit jedoch noch mehrere Wochen bis Monate an. Sehr selten geht die Infektion in eine chronische Form über: Das ist der Fall, wenn mehrere Beschwerden mindestens über sechs Monate anhalten. Zudem kann das Epstein-Barr-Virus auf Leber und Milz übergreifen. Dann schwellen die Organe an, wodurch es zu Übelkeit und Bauchschmerzen kommt. Um einem Milzriss vorzubeugen, sollten Patientinnen und Patienten unbedingt viel ruhen und nach überstandenem Pfeifferschen Drüsenfieber noch für zwei Monate auf Sport verzichten. Sehr selten kann die Haut mit einem entzündlichen Ausschlag (Exanthem) auf Pfeiffersches Drüsenfieber reagieren.

Behandeln

Ist das Pfeiffersche Drüsenfieber ärztlich diagnostiziert, sind Schonung und viel Schlaf die wichtigsten Massnahmen. Ansonsten können die Symptome meistens gut mit rezeptfreien Mitteln behandelt werden.



Tipps aus der Drogerie

- _ Kalte Halswickel mit einer speziellen Paste aus der Drogerie oder Quark.
- _ Gurgeln mit Salbeiblättern (antibakteriell, entzündungshemmend) und/oder Malvenblättern (befeuchtend, regenerierend).
- _ Schmerzstillende und desinfizierende Lutschtabletten, Halssprays oder Gurgellösungen.
- _ Ibuprofen, Schüssler-Salze Nr.3 (Ferrum phosphoricum) oder 5 (Kalium phosphoricum) zur Fiebersenkung.
- _ Knospenauszug der Schwarzen Johannisbeere.
- _ Therapie nach Dr. Spengler.
- _ Individuelle Spagyrikmischung mit Belladonna, Phytolacca und Propolis etc. (Halsschmerzen und Schluckbeschwerden) oder China, Imperatoria und Vincetoxicum etc. (viral bedingte Müdigkeit und Erschöpfungszustände). Am besten lassen Sie sich dazu in der Drogerie Ihres Vertrauens beraten.
- _ Zur Unterstützung des Immunsystems und zur Stärkung in der Rekonvaleszenz hochdosierte Echinacea-Extrakte, Hefe mit Kräuterextrakten, Vitamin C, D₃ und Zink.
- _ Bei allfälligen Hautausschlägen kühlende Emulsionen mit Hamamelis, Cardiospermum oder Eau d'Alibour (Kupfer-Zink-Lösung).

HAUSMITTEL – WAS TAUGEN SIE?

Wir kennen sie alle – Hausmittelchen aus Omas Trickkiste. Doch wie viel taugen sie wirklich? Wir haben einige von ihnen unter die Lupe genommen.

Heisse Milch mit Honig gegen Halsschmerzen und Husten?

Jein. Wenn sich eine Erkältung anschleicht, kann das warme, süsse Getränk tatsächlich den Husten und den Halsschmerz etwas lindern. Der Grund dafür: Sowohl im Honig wie auch in der Milch gibt es antibakterielle Substanzen. Allerdings nur in naturbelassenen Rohprodukten. Die nachweisbaren Mengen sind jedoch so gering, dass sie die Ursache der Erkältung nicht bekämpfen können. Trotzdem schadet der Trunk nicht – dem übrigens auch eine einschläffördernde Wirkung nachgesagt wird.

Wechselduschen zur Stärkung des Immunsystems?

Ja – aber nur wenn Sie es regelmäßig tun. Mindestens jeden zweiten Tag abwechselnd warm und kalt duschen, der letzte Duschgang sollte kalt sein. Bei Erkältungen sind kalte Duschen keine gute Idee – sie belasten das Immunsystem zusätzlich. Fun Fact: In Russland hat das Baden in Eislöchern Tradition. Es gibt Men-

schen, die aufs Eisbaden schwören – auch bei grippalen Infekten oder sogar bei Lungenentzündungen. Nicht zur Nachahmung empfohlen!



Zwiebelwickel gegen Hals- und Ohrenscherzen?

Ja. Die Zwiebel ist eine wahre Wunderpflanze. Sie hat entzündungshemmende, schmerzstillende und antiseptische Wirkungen. Ein Vorteil der Wickel: Die Inhaltsstoffe der Zwiebel gelangen sowohl über die Haut wie auch über die Atemwege in unseren Körper. Der Nachteil liegt auf der Hand: Das intensive Zwiebelaroma liegt nicht allen.

Essigwickel gegen Fieber?

Ja, allerdings sollten sie nur bei warmen Beinen und nicht bei steigendem Fieber angewendet werden. Essigwasser verdunstet langsamer als normales Wasser, weshalb es länger kühlt. Ein Essigwickel an den Waden hat ungefähr 20 Minuten eine kühlende Wirkung – je nachdem, wie viel Essig verwendet



Bei Säuglingen und kleinen Kindern Essigwickel nur kurz anwenden, weil sie rasch abkühlen.

HAUSMITTEL – WAS TAUGEN SIE?

wurde. Wegen der Gefahr des Hitzestaus sollten über dem Wickel keine Folien angebracht werden.

Salzwasserlösung gegen Halsschmerzen?

Ja – aber nur kurzfristig. Salz desinfiziert den Rachenraum und sorgt gleichzeitig dafür, dass die Schleimhäute wieder abschwellen. Wer 5 Minuten mit einer Salzwasserlösung gurgelt, kann eine Linderung spüren. Die Wirkung ist allerdings nicht sehr lang anhaltend.

Mythos Wodka

In den Socken soll er das Fieber senken, am ganzen Körper eingerieben quasi schon dem Tod Geweihte wieder ins Leben zurückholen – und mit einem kräftigen Schuss Chili versetzt einer Erkältung den Garaus machen: Die Rede ist von Wodka, der in vielen Ländern nicht nur einen festen Platz im Getränkeregale, sondern auch im Medizinschrank hat. Die angeblich medizinische Wir-

kung von Wodka ist zwar fest im Volksglauben vieler Länder verankert – aber einer wissenschaftlichen Überprüfung hält sie nicht stand. Wer bei Erkältung oder Grippe Durst hat, sollte also besser zu Ingwer- oder Salbeitee greifen.

Wilde Mixturen als Virenkiller

Die Polen schwören bei Erkältungen auf Knoblauchtee – eine Mixtur aus Schwarztee, Knoblauch, Milch und Zitrone. Die Rumänen mixen noch Rotwein und Honig in den Tee. In Russland wiederum wird Karottensaft mit Honig und Pflanzenöl gemischt, in Portugal setzt man auf die schleimlösende Wirkung von Eigelb und Honig. In Mexiko macht man der Erkältung mit einer Chilipaste den Garaus. Dagegen wirkt die Erkältungskur aus Vietnam wie ein kulinarischer Höhenflug: «Pho» ist eine auf Brühe basierende Eiernudelsuppe mit frischem asiatischem Basilikum, Limette, scharfem Chili und Sojasprossen.



DAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE



© stock.adobe.com/Pixel-Shot

Angesichts der Viren und Bakterien, denen wir täglich ausgesetzt sind, lassen sich Ansteckungen nicht vermeiden. Aber wie Sie ja schon in der Einleitung gelesen haben, ist unser Immunsystem in der Regel imstande, diesen Gefahren einen wirksamen Schutz entgegenzusetzen. Darüber hinaus sind Sie mit einer gut bestückten Hausapotheke für den Fall gerüstet, wenn der Körper nicht ganz allein mit den Eindringlingen fertig wird.

- Abschwellender Nasenspray (synthetisch oder hypertonische Meersalzlösung; eventuell babytauglich)
- Nasenspray oder -salbe zur Befeuchtung gereizter Schleimhäute
- Spezielle Paste aus der Drogerie für kühlende oder wärmende Hals- und Brustwickel
- Halswehlutschtabletten oder -spray (antibakteriell und schmerzstillend)
- Hustensirup oder -tropfen zum Schleimlösen (synthetisch oder natürlich)
- Hustentropfen oder -lutschtabletten zum Reizdämpfen (synthetisch oder natürlich)
- Erkältungssalbe (eventuell babytauglich)
- Ätherisches Öl oder Brausetabletten zur Dampfinhalation (nicht für Babys und Kleinkinder)
- Weitere Naturheilmittel nach Belieben (Spagyrik, Homöopathie, Schüssler-Salze)
- Entzündungshemmendes Schmerzmittel (Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Naproxen)
- Fieberzäpfchen (Paracetamol oder homöopathisch)
- Eventuell Kombipräparat gegen verschiedene Grippe- und Erkältungssymptome



IMPRESSUM

© 2022 – Schweizerischer Drogistenverband

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband

Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel

Telefon 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch

Text: Astrid Tomczak-Plewka, www.dastextwerk.ch

Redaktion: Heinrich Gasser

Fachliche Beratung: Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber

(Wissenschaftliche Fachstelle SDV), Hanspeter Michel (Drogist HF)

Layout: Claudia Luginbühl

Titelbild: stock.adobe.com/peopleimages.com

Anzeigenverkauf: Tamara Freiburghaus, Gentiana Shemsedini

Druck: Courvoisier-Gassmann AG, Biel