



**10**  
Fragen

## *Erkältungsbedingter Schnupfen*

*10 Fragen und Antworten,  
damit Sie schnell wieder gesund werden.*

## ***Darum gibt es diese Broschüre***

Erkältungsbedingter Schnupfen ist unangenehm und kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Häufiges Niesen und eine ständig laufende oder verstopfte Nase sind lästig, die Schlafqualität leidet und nichts schmeckt mehr. Zudem befürchten Schnupfengeplagte, dass weitere Erkältungsbeschwerden wie Husten, Halsschmerzen und Fieber dazukommen.

Häufig suchen Betroffene Rat in der Apotheke. Denn die Auswahl an rezeptfreien Präparaten ist groß. Neben abschwellenden Nasensprays oder -tropfen, die eine schnelle Linderung der Symptome versprechen, empfiehlt sich auch die Einnahme eines pflanzlichen Schleimlöser, der das zähflüssige Nasensekret löst und den Abtransport unterstützt. Das Zusammenspiel aus abschwellender und schleimlösender Wirkung der unterschiedlichen Arzneimittel ergänzt sich ideal zur Behandlung des Schnupfens.

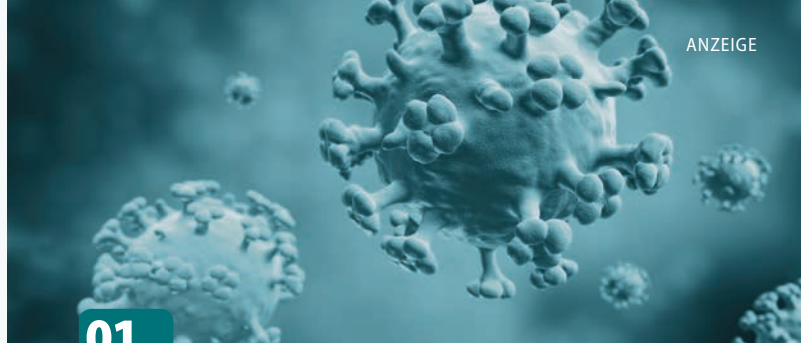
In dieser Broschüre beantworten wir 10 Fragen, die Apothekenkunden bei Schnupfen häufig stellen. So erhalten Sie wichtige Informationen schon vor dem Gang in die Apotheke.

## ***Inhalt***

- 01** Wie entsteht ein Schnupfen?
- 02** Habe ich Schnupfen oder bereits eine Nasennebenhöhlenentzündung?
- 03** Was kann bei Schnupfen helfen?
- 04** Welche Eigenschaften sollte ein Präparat zur Selbstmedikation bei Schnupfen haben?
- 05** Was muss ich bei der Anwendung von Schnupfenmitteln beachten?
- 06** Gibt es pflanzliche Arzneimittel, die bei Schnupfen helfen?
- 07** Dürfen Schwangere und Stillende Schnupfenmittel anwenden?
- 08** Was kann ich sonst noch bei Schnupfen tun?
- 09** Was kann ich vorbeugend gegen eine Erkältung tun?
- 10** Wann sollte ich bei Schnupfen zum Arzt gehen?



Li.: © Paul Bradbury / Getty Images / iStock; Re.: © spantaidotru / Getty Images / iStock

**01**

## *Wie entsteht ein Schnupfen?*

Schnupfen entsteht oft zu Beginn einer Erkältung. Der Kontakt mit den auslösenden Viren findet in der Regel durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion statt. Der Körper versucht dann, die Krankheitserreger durch häufiges Niesen und die vermehrte Bildung von flüssigem Nasensekret wieder loszuwerden. Gelingt dies nicht, entzündet sich die Nasenschleimhaut. Dabei erweitern sich die darin liegenden Blutgefäße, die Schleimhaut schwillt an, und das Nasensekret wird immer zäher. Betroffene klagen dann über eine „verstopfte Nase“. Aus einem Schnupfen kann sich infolge eines Sekretstaus in der Nase auch unter Umständen eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln. Unternehmen Sie daher etwas gegen eine verstopfte Nase.

02

## *Habe ich Schnupfen oder bereits eine Nasennebenhöhlenentzündung?*

Bei einem Schnupfen ist das Nasensekret zunächst dünnflüssig. Es kann jedoch nach und nach zähflüssiger werden mit der Folge, dass es die Verbindungskanäle zwischen Nasenhaupt- und -nebenhöhlen verstopft. Zusätzlich können diese durch die Entzündungsreaktion angeschwollen sein. Die mögliche Folge: Das Sekret staut sich zurück und bildet einen idealen Nährboden für weitere Krankheitserreger. Eine akute Nasennebenhöhlenentzündung kann entstehen. Diese ist daran zu erkennen, dass zusätzlich zur verstopften Nase und erschwerten Nasenatmung auch Symptome wie Kopfschmerzen oder dumpfer Druck im Bereich der Augen, der Wangenknochen und/oder der Stirn auftreten, die sich beim Bücken verstärken.

**Achtung:** Eine Entzündung der Nasennebenhöhlen äußert sich durch Kopf- und Druckschmerzen im Stirn- und Wangenbereich.

Re.: © PeopleImages / Getty Images / iStock

03

## *Was kann bei Schnupfen helfen?*

Eine verstopfte Nase ist sehr unangenehm. Vor allem kann sie den erholsamen Schlaf in der Nacht erheblich stören. Viele Betroffene greifen deshalb häufig auf ein abschwellendes Nasenspray aus der Apotheke zurück, das sehr schnell wirkt. Es unterstützt das Abschwellen der Nasenschleimhaut und erleichtert das Durchatmen. Allerdings tragen abschwellende Nasensprays nicht zur Verflüssigung des Nasensekrets bei. Damit sich aus einem Schnupfen keine Nasennebenhöhlenentzündung entwickelt, ist es jedoch auch wichtig, die Nase von zähem Sekret zu befreien und dadurch einen Rückstau bis in die Nebenhöhlen zu verhindern.

**Tipp:** Kombinieren Sie abschwellende Nasensprays mit einem Schleimlöser wie SolvoHEXAL®.



04



## Welche Eigenschaften sollte ein Präparat zur Selbstmedikation bei Schnupfen haben?

Das wohl unangenehmste Symptom bei erkältungsbedingtem Schnupfen ist die verstopfte Nase und die dadurch behinderte Nasenatmung. Betroffene wachen nachts mehrmals auf, weil sie nicht richtig atmen können – obwohl ein ausreichender und erholsamer Schlaf für die Genesung besonders wichtig ist. Wer abends vor dem Schlafengehen ein abschwellendes Nasenspray anwendet, kann besser durchschlafen. Sinnvoll ist es, zusätzlich einen pflanzlichen Schleimlöser wie SolvoHEXAL® zu nehmen, um so das Abfließen des Nasensekrets zu unterstützen. Das Zusammenspiel aus abschwellender und schleimlösender Wirkung der beiden Arzneimittel ist therapeutisch sinnvoll zur Behandlung des Schnupfens.

**Tipp:** Abschwellende Nasensprays öffnen die Nase, Schleimlöser verflüssigen das Sekret!

Li.: © cyan066 / Getty Images / iStock

05

## Was muss ich bei der Anwendung von Schnupfenmitteln beachten?

Abschwellende Nasensprays dürfen Sie wegen eines möglichen Gewöhnungseffekts in der Regel maximal sieben Tage lang einsetzen. Vor einer erneuten Anwendung ist eine Pause von mehreren Tagen empfehlenswert. Andernfalls kann eine Abhängigkeit von dem Schnupfenspray entstehen; es kommt zu einem Arzneimittelschnupfen. Dabei bleibt die Nasenschleimhaut dauerhaft angeschwollen und man kann ohne das Nasenspray nicht mehr richtig durch die Nase atmen.

Für pflanzliche Schleimlöser wie zum Beispiel SolvoHEXAL® wird in der Regel eine dreimal tägliche Anwendung empfohlen. Ein rechtzeitiger Beginn der Anwendung fördert das Abfließen des Sekrets und mindert die Gefahr eines Sekretstaus in den Nasennebenhöhlen.

**Achtung:** Abschwellende Nasensprays und -tropfen nur über einen begrenzten Zeitraum anwenden!

06

## *Gibt es pflanzliche Arzneimittel, die bei Schnupfen helfen?*

Damit aus einem Erkältungsschnupfen keine Nasennebenhöhlenentzündung wird, sollte bei den ersten Anzeichen einer verstopften Nase gegengesteuert werden. Pflanzliche Schleimlöser können hier einen hilfreichen Beitrag leisten. Die Inhaltsstoffe verschiedener Arzneipflanzen verflüssigen zähes Nasensekret und stehen in Präparaten zur Behandlung von Schnupfen zur Verfügung. Dazu zählt eine Kombination aus Schlüsselblumenblüten-mit-Kelch-, Holunderblüten-, Eisenkraut-, Gartensauerampferkraut- und Enzianwurzel-Pulver, wie sie in SolvoHEXAL® enthalten ist. Darüber hinaus sind Präparate mit ätherischen Ölen wie beispielsweise Eukalyptusöl bzw. darin enthaltene Stoffe wie Cineol empfehlenswert. Solche Mittel werden zum Teil schon seit vielen Jahrzehnten angewendet.

**Tipp:** Warten Sie nicht zu lange – handeln Sie rechtzeitig bei verstopfter Nase!

Re.: © lobstock / Getty Images / iStock

07

## *Dürfen Schwangere und Stillende Schnupfenmittel anwenden?*

Wenn Sie schwanger sind, es vermuten oder ein Kinderwunsch besteht, sollten Sie vor der Anwendung von Nasensprays oder Schleimlösern Ihren Arzt fragen. Einige abschwellende Nasensprays sollen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit nicht angewendet werden, weil es nicht genügend Untersuchungen dazu gibt, wie sich die Wirkstoffe auf das ungeborene Kind auswirken oder ob sie oder ihre Abbauprodukte in die Muttermilch übergehen. Nasensprays mit Meer-salz- oder Kochsalzlösung sind eine gute Alternative. Pflanzliche Schleimlöser sollten in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Nicht bekannt ist, ob die Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen. Stillende sollten daher auf die Einnahme verzichten.

**Achtung:** Schwangere und Stillende sollten ärztlichen Rat einholen, bevor sie ein Schnupfenmittel anwenden.



08



## Was kann ich sonst noch bei Schnupfen tun?

Hausmittel können den Heilungsprozess bei einer Erkältung mit Schnupfen unterstützen. Sinnvoll ist beispielsweise das Inhalieren von Kochsalzlösung, wodurch die Schleimhäute in der Nase und im Rachen befeuchtet werden. Ausreichend zu trinken (z. B. Wasser, Tee), ist für den Flüssigkeitshaushalt ebenfalls wichtig. Genügend Schlaf hilft, dass sich Ihr Körper erholen und das Immunsystem die Viren bekämpfen kann. Viele Menschen finden leichter in den Schlaf, wenn sie zuvor noch ein Erkältungsbad mit ätherischen Ölen nehmen, die für leichtere Atmung sorgen. Die Ernährung sollte vitaminreich sein. Und nicht zuletzt schwören manche Schnupfengeplagte auf Omas Hühnersuppe.

**Tipp:** Viel Schlaf und ausreichend Flüssigkeit unterstützen den Heilungsprozess.

L.: © Pavliha / Getty Images / iStock

09

## Was kann ich vorbeugend gegen eine Erkältung tun?

Erkältungsviren werden häufig durch Handkontakt oder über Türklinken, Haltestangen im Bus etc. übertragen. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, zum Beispiel infolge von Schlafmangel, Stress oder ungesunder Ernährung, holen sich besonders leicht eine Erkältung. Trockene Heizungsluft oder Klimaanlage begünstigen ein Austrocknen der Schleimhaut und schwächen dadurch die Abwehrkräfte.

Mit diesen Maßnahmen können Sie das Infektionsrisiko senken:

- > Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und sorgfältig, mindestens 20 Sekunden lang.
- > Stärken Sie Ihr Immunsystem durch regelmäßigen und ausreichenden Schlaf, Saunagänge oder Wechselduschen, eine vitaminreiche Ernährung und moderate körperliche Aktivität, am besten an der frischen Luft.
- > Achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit in Innenräumen.

Ein 100%iger Schutz vor einer Erkältung ist jedoch nicht möglich.

## 10 Wann sollte ich bei Schnupfen zum Arzt gehen?

Manchmal steckt hinter Symptomen, die sich wie eine Erkältung anfühlen, eine ernste Erkrankung. Treten bei einer Erkältung mit Schnupfen hohes Fieber oder starke Kopf- und Gesichtsschmerzen auf bzw. verschlechtern sich Ihre Beschwerden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dasselbe gilt, wenn sich die Krankheitssymptome trotz Behandlung nicht bessern. Gehen Sie auch dann zum Arzt, wenn bei der Anwendung eines Schnupfenmittels Nebenwirkungen auftreten.

**Achtung:** Wenn Sie starke Beschwerden haben oder eine Verschlimmerung der Symptome während der Behandlung auftritt, sollten Sie zum Arzt gehen.

Re.: © portishead1 / Getty Images / iStock



---

### Impressum:

Sonderpublikation der Hexal AG

Redaktionelle Koordination: Sabine Fankhänel, in Zusammenarbeit mit der Hexal AG

Gestaltung: brand-value | Dittrich & Partner

Rechte: © Springer Medizin Verlag GmbH, Berlin 2018



# UNSER TIPP BEI SCHNUPFEN

✓ Nasensprays öffnen die Nase

✓ **SOLVO**HEXAL löst den Schleim\*



\* SolvoHEXAL® dient der Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen. SolvoHEXAL® wird nicht zusammen mit einem Nasenspray vertrieben, sondern es handelt sich um eine Kombinationsempfehlung.

**SolvoHEXAL® überzogene Tabletten:** Zusammensetzung: **Wirkstoffe:** 1 überzogene Tablette enthält Enzianwurzel-Pulver 12 mg, Eisenkraut-Pulver 36 mg, Gartensauerampferkraut-Pulver 36 mg, Holunderblüten-Pulver 36 mg, Schlüsselblumenblüten-mit-Kelch-Pulver 36 mg; Sonstige Bestandteile: Cellulose, Sucrose, Talkum, Calciumcarbonat, Maltodextrin, Croscarmellose-Natrium, Hypromellose, Titandioxid, arabisches Gummi, Glucose, gefälltes Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich], Traganth, gebleichter, wachsfreier Schellack (Ph.Eur.), Bienenwachs, Carnaubawachs. **Anwendungsgebiete:** SolvoHEXAL überzogene Tabletten sind ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Bei fort-dauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollten Sie einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Warnhinweise:** Enthält Sucrose (Zucker) und Glucose. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei der Unterstützung der Schleimlösung bei Erkältungen mit Schnupfen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!  
**Mat.-Nr.:** 2/51009725 **Stand:** August 2016. Hexal AG, 83607 Holzkirchen, [www.hexal.de](http://www.hexal.de)



A Sandoz Brand