



Gegen Erkältungssymptome kann eine Mischung aus Schüssler-Salzen und Tee helfen.

Fotos: Susanne Keller

Handeln, bevor es zu spät ist!

Werden Virusinfektionen wie Erkältung oder Husten nicht richtig behandelt, können daraus bakterielle Infekte entstehen. Bei solchen Sekundärinfektionen können neben Antibiotika auch Präparate aus der Drogerie den Heilungsprozess unterstützen.

Sarina Antener

Die 32-jährige Sarina Antener ist seit Januar 2015 Geschäftsführerin der Vitalpunkt Drogerie in Olten (SO). Ihre Spezialgebiete sind Schüssler-Salze, Gemmotherapie und Spagyrik.



Sarina Antener arbeitet in einer speziellen Drogerie beziehungsweise an einem speziellen Standort: am Bahnhof Olten auf dem Perron und somit an einem wichtigen Dreh- und Angelpunkt der Schweiz. Diese Tatsache stellt sie in den kalten Wintermonaten immer wieder

vor Herausforderungen: «Die Leute bringen nicht viel Zeit mit, wollen beim Umsteigen noch schnell etwas Wirksames gegen Husten oder Schnupfen besorgen.» Antener musste lernen, sich trotzdem Zeit für die Beratung zu nehmen, gerade wenn die Beschwerden partout nicht abklingen wollen.

Von Anfang an behandeln

«Wer zum Beispiel einen Husten nicht richtig behandelt und ihn nur mit einem chemischen Präparat zu unterdrücken versucht, riskiert eine Sekundärinfektion.» Denn wenn der Schleim auf der Lunge haften bleibt, könnte dies zu einer langwierigen und schmerzhaften Lungenentzündung führen. Oder ein scheinbar

harmloser Husten artet in eine Bronchitis aus, ein Schnupfen entwickelt sich zur Nasennebenhöhlenentzündung. Um solche sogenannten Sekundärinfektionen zu vermeiden, lohnt es sich, die Erkältungssymptome von Anfang an richtig zu behandeln: Dazu gehört neben Ruhe und Wärme (beispielsweise in Form von entzündungshemmenden Zwiebel- oder Leinsamenwickeln) auch viel Flüssigkeit. Ausserdem gibt es in der Drogerie viele Mittel, auch aus der Komplementärmedizin, die gegen Erkältungen helfen.

Klingen die Beschwerden trotz Behandlung nicht ab oder verstärken sich sogar, rät Drogistin Sarina Antener zum Gang zum Arzt. Weil bei einer Sekundärinfektion zu einem viralen häufig ein

Was ist eine Sekundärinfektion?

Von einer Sekundärinfektion spricht man, wenn ein Krankheitserreger einen Organismus befällt, in dem bereits eine Infektion (sogenannte Primärinfektion) mit einem anderen Erreger vorliegt. Also wenn zum Beispiel jemand nach einer von Viren ausgelösten Grippe eine von Bakterien verursachte Lungenentzündung bekommt. Als typische Sekundärinfektionen bei einer Erkältung, die von Viren verursacht wird, gelten die Nasennebenhöhlenentzündung sowie die Mittelohrentzündung. Weitere Sekundärinfektionen können beispielsweise Bronchitis, Mandel-, Rippenfell- oder Lungenentzündung sein.

bakterieller Infekt dazukommt, sind Antibiotika oft unvermeidlich. Begleitend, oder damit es gar nicht so weit kommt, können aber natürliche Präparate aus der Drogerie eingenommen werden, um den Heilungsprozess zu unterstützen und das geschwächte Immunsystem zu stärken. «Weil Antibiotika bei vielen Menschen Verdauungsprobleme auslösen, verabreiche ich während der Medikamenteneinnahme gerne Bakterienpräparate, welche die Darmflora stärken.»

Grippe und Erkältung

Bei Erkältungs- und Grippe-symptomen helfen die Schüssler-Salze Nummer 4 und 10. Um den Schleim zu lösen, sind die Nummern 6 und 8 empfehlenswert und als Stärkung des Immunsystems die Nummern 3 und 21. «Ein Erkältungstee mit Holunder, Lindenblüten, Thymian oder Schlüsselblume hilft weiter, den Schleim zu verflüssigen, damit er einfacher ausgehustet werden kann.» Ein spezieller Tipp von Sarina Antener ist ein Schüssler-Salz-Cocktail: Einfach die oben genannten Schüssler-Salze mit in die Teetasse geben und mit heissem Wasser aufgießen. Ebenfalls wohltuend sind ätherische Öle. Salben mit Thymian, Eukalyptus und Lavendel auf der Brust oder am Rücken einreiben. Eine Alternative für Berufstätige ist das Auftragen auf den Fusssohlen. «Dies hat eine reflektorische Wirkung. Ausserdem riecht man dann nicht so stark nach Erkältung.» Auch Pelargonium-Tinktur hat eine gute Wirkung.

Bei einer Mittelohrentzündung könne man neben der vom Arzt verschriebenen Therapie etwas der oben erwähnten ätherischen Öle neben dem Ohr einreiben. Es

gibt auch gute homöopathische Ohrentropfen. Ausserdem ist es sehr hilfreich, mit einem abschwellenden Nasenspray die Wege der Nebenhöhlen zu öffnen, um so die Entzündung im Ohrbereich schneller ausheilen zu lassen.

Nasennebenhöhlen

Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung rät Sarina Antener zu einer Nasendusche: «Für mich selber war das ein Aha-Erlebnis. Mit einer Nasendusche löst sich der gesamte Druck, und der Schleim wird ausgespült.» Einfach den Kopf in den Nacken legen und die salzhaltige Flüssigkeit mithilfe der Nasendusche über dem Lavabo in die Nasengänge fliessen lassen. Einen Moment abwarten und den Kopf senken und alles rausfliessen lassen. Anschliessend mit Nastüchern nachschnäuzen. Und in Sachen Spagyrik gibt es ebenfalls zahlreiche Möglichkeiten beziehungsweise Sprays. Was die Drogistin meistens empfiehlt, ist Kapuzinerkresse. «Diese Essenz wirkt antibakteriell – einfach in pflanzlicher Form.»

Denise Muchenberger

Mögliche Symptome

Die Beschwerden bei einer grippalen Sekundärinfektion beginnen mit den typischen Erkältungssymptomen: Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Niesen. Weitere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Druckgefühle in den Nasennebenhöhlen oder eine Bronchitis können dazukommen. Ebenfalls ein typisches Anzeichen einer bakteriellen Sekundärinfektion: eine grün-gelbliche Sekretion, die in der befallenen Schleimhaut entsteht.



WELEDA
Seit 1921



Bei Hustenreiz
und zähem Schleim
Weleda Hustensirup

Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Arlesheim