

UNSERE EXPERTIN



DR. DORIS GAPP
ist Ärztin für Allgemeinmedizin in Wien mit diversen Zusatzausbildungen (unter anderem Notärztin, Ernährungsmedizin, Psychosomatische Medizin).
www.diehausaezrtin.com

TYPISCHE » WINTERLEIDEN Frau Doktor, bitte helfen Sie mir!

Hartnäckiger Husten, ständig verstopfte Nasen oder Müdigkeit: Vielen Patienten machen nun Leiden wie diese zu schaffen. Wir haben eine Ärztin nach den Ursachen gefragt – und was schnell und wirksam dagegen hilft.

Text: Kristin Pelzl-Scheruga



Mein Husten hört nicht auf!

Husten kann akut (dauert weniger als drei Wochen) oder chronisch (ab acht Wochen) sein. Während im Rahmen einer Erkältungskrankheit Symptome wie Fieber, Halsweh oder Schnupfen meist rasch wieder verschwinden, hält sich Husten oft hartnäckig. In jedem Fall gilt: Ist der Husten nach drei Wochen noch nicht abgeklungen, sollte dies ärztlich abgeklärt werden - es könnte eine Lungenentzündung, eine Allergie oder eine COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) dahinterstecken.

Das rät die TCM-Medizin bei trockenem Husten (Lungen-Yin-Mangel):

Meiden Sie bittere Getränke (wie Kaffee, Rotwein, Schwarztee), scharfe, erhitzende Gewürze (wie Knoblauch, Ingwer) und Gegrilltes. Auch trockene Nahrungsmittel wie Chips oder Knäckebrot verstärken die Lungen-Trockenheit.

Gut sind Lebensmittel mit neutraler bis kühlender Wirkung (wie Reis, gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte, Radieschen, Birnenkompott, Mandeln oder Mandelmus). Günstige Kräutertees für eine gestärkte

Lunge sind Eibischwurzel, Salbei, Isländisch Moos, Käsepappel, Pfefferminze und Lungenkraut.

Was hilft:

Wichtig: Viel trinken und Rauchkarenz (aktiv wie passiv). Medikamente zur Hustenlinderung sollten nur über einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden.* Auch gut: Inhalieren (mit pflanzlichen Zusätzen) und die Bronchien schön warm halten: Warme Hals- und Brustwickel kurbeln die Durchblutung der Schleimhäute an. Sie werden so mit mehr Sauerstoff, Nährstoffen und Abwehrzellen versorgt - was den natürlichen Selbstheilungsprozess fördert.

-
- *Husten:**
- Welches Mittel brauche ich?*

- **Hustenlöser** (Expektorantien) wie Ambroxol wirken schleimlösend und können zur Behandlung von produktivem Husten (mit Auswurf) und bei chronischer Bronchitis verwendet werden. Sie helfen, den Schleim schneller abzu husten, jedoch nicht, den Hustenreiz zu stillen.

- **Phytotherapeutika** sind aus Pflanzen hergestellte Medikamente und helfen bei Reizhusten. Efeublätter und Thymian wirken auswurfördernd und bronchienentspannend.

- Sogenannte **Antitussiva** (hustenstillende Mittel) werden nur bei nicht produktivem und quälendem Reizhusten für maximal 14 Tage verwendet und müssen von einem Arzt verschrieben werden. Sie helfen, ruhiger zu schlafen und sollten daher nur am Abend eingenommen werden. Husten tagsüber zu lösen (mit schleimlösenden Medikamenten)

-
- und abends mit Antitussiva zu unterdrücken, stellt eine gute Option dar.
-



Wichtig bei hartnäckigem Husten: viel Flüssigkeit zu sich nehmen!



Der Schnupfen geht nicht weg!

Ein Sprichwort sagt: Ein Schnupfen (Rhinitis) kommt selten allein. In der Regel treten zeitlich versetzt auch Erkältungsbeschwerden wie Halsschmerzen oder Husten auf. Ein Schnupfen ist oftmals hartnäckig und nur schwer loszuwerden.

Grundsätzlich gilt bei jeder Erkältung: Vermeiden Sie jede Form von Stress – denn der verlangt Ihrem Immunsystem zusätzlich einiges ab. Schonen Sie Ihre Stimme, bleiben Sie am besten im Bett und halten Sie sich warm. Im Schlaf ist das Abwehrsystem besonders aktiv und kann die Erreger schneller vertreiben. Wer Fieber hatte, sollte sich danach mindestens drei Tage lang schonen.

Helfen Inhalationen?

Ja, aber nur mit Zusatz!

Die Dampf-Inhalation gilt als bewährtes Heilmittel bei Schnupfen (und auch Husten). Reiner Wasserdampf bringt allerdings wenig. Besser sind **Dampfbäder mit Heilkräutern**, wie zum Beispiel Kamillenblüten. Kamille lässt die Schleimhaut anschwellen und erleichtert das Atmen. Bewährte Inhalationsstoffe sind zudem Japanisches Minzöl, Eukalyptusöl oder Pfefferminzöl (nicht bei Kindern!). **Und so geht's:** In einer Schüssel ungefähr eine Handvoll Kamillenblüten mit heißem Wasser übergießen. Halten Sie nun Ihr Gesicht über die Schüssel und legen Sie ein Handtuch über den Kopf, sodass der Dampf nicht entweichen kann. Mit geschlossenen Augen tief durch die Nase ein- und ausatmen!



Verstopfte Nase? Inhalationen mit Kräutern helfen.

BLITZ-TEST:

Verschnupft oder schon entzündet?

Leiden Sie unter einer Entzündung der Nasennebenhöhlen? Machen Sie den Schnell-Test und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Meine Stimme klingt nieselnd ○ ja ○ nein
2. Ich habe Schmerzen rund um Stirn und Augen beziehungsweise an Wangenknochen und Oberkiefer ○ ja ○ nein
3. Meine Nase ist ständig verstopft ○ ja ○ nein
4. Ich fühle mich matt und krank ○ ja ○ nein
5. Mir läuft ständig Sekret von der Nase in den Rachen ○ ja ○ nein
6. Wenn ich mich hinabbeuge (etwa um die Schuhe zu binden), verstärkt sich das Druckgefühl im Kopf ○ ja ○ nein
7. Wenn ich auf das Jochbein drücke, verstärkt sich der Schmerz im Gesichtsbereich ○ ja ○ nein

AUSWERTUNG:

Wenn Sie bei vier oder mehr Aussagen „Ja“ angekreuzt haben, sollten Sie einen Allgemeinmediziner oder HNO-Arzt aufsuchen – sonst besteht die Gefahr, dass Sie eine Nasennebenhöhlenentzündung verschleppen.

Helfen warme Wickel? Ja, wahrscheinlich!

Im Kampf gegen Bakterien und Viren helfen Sie Ihrem Abwehrsystem, wenn Sie die Durchblutung mit einem warmen Halswickel anregen. Wickeln Sie ein feuchtes Baumwolltuch um den Hals und decken Sie es mit einem Handtuch ab. Je wärmer der Wickel, desto besser: Es gibt Hinweise darauf, dass Wärme Schnupfenviren zusetzt. Am besten ruhen Sie mit dem Wickel eine Zeit lang unter der Bettdecke. Danach gut abtrocknen. Halten Sie sich weiterhin warm!

Noch mehr Anti-Schnupfen-Tipps auf der nächsten Seite



Ich bin erschöpft und gereizt



Was bringt die Nasendusche? Viel!

Nicht sehr angenehm, aber wirksam: Mit einer Nasenspülung befeuchten Sie die Schleimhäute, waschen den Schleim samt Keimen heraus und lösen verhärtete Krusten. **So geht's:** ½ TL Salz in ¼ Liter warmem Wasser auflösen und die Lösung in eine Nasendusche (gibt's in der Apotheke) füllen. Beugen Sie Ihren Kopf über das Waschbecken und halten Sie ihn leicht schräg zu einer Seite. Mund öffnen und das lauwarme Salzwasser in das oben liegende Nasenloch füllen. Durch das untere Nasenloch läuft es wieder hinaus. Schnäuzen Sie die Nase jetzt leicht und wechseln Sie anschließend die Seite.

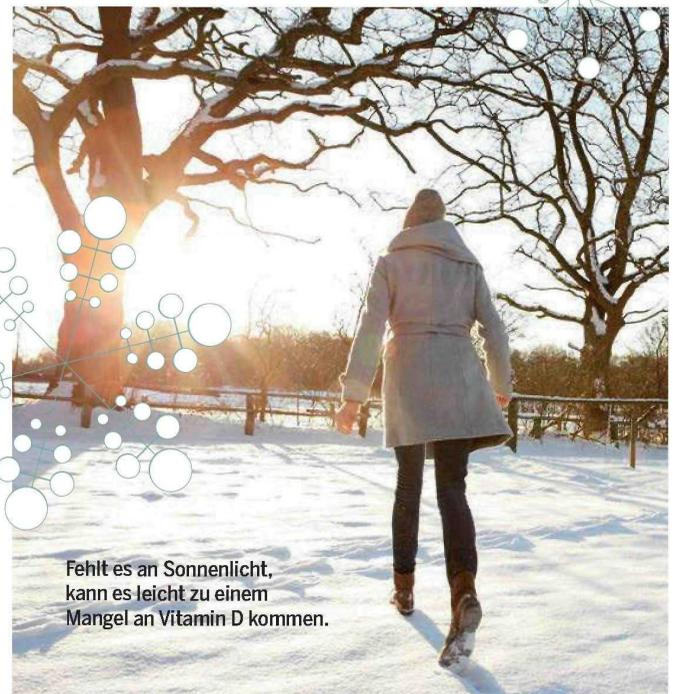
Hilft Vitamin C? Vielleicht.

Über die Wirkung von Ascorbinsäure bei Erkältungen streiten sich die Forscher. Einige Untersuchungen zeigen, dass ein Schnupfen um etwa einen Tag verkürzt werden kann, wenn regelmäßig 0,2 Gramm Vitamin C eingenommen werden. Denn Vitamin C schützt die Immunzellen. In hoher Konzentration ist es in Paprikagemüse, Fenchel, Zitrusfrüchten, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Sanddorn enthalten. Ähnliches gilt für Zink (reichlich enthalten in Emmentaler Käse, Erdnüssen und Meeresfrüchten). Vitamin C und Zink sind häufig auch als Kombinationspräparate erhältlich. Die Dosis von 100 mg Zink pro Tag sollte jedoch nicht überschritten werden. Medizinerin Doris Gapp schwört auf Infusionen mit Vitamin C.

Erschöpfung kann viele Ursachen haben – von zu wenig Schlaf über hormonelle Veränderungen bis hin zum Burn-out. Auch beginnende Infekte kündigen sich oft durch ein unbestimmtes Müdigkeitsgefühl an. Der Müdigkeit auf den Grund gehen sollten Sie immer, wenn Begleitsymptome wie Fieber, Abgeschlagenheit, Schmerzen, Schwellungen, Übelkeit, Schwindel, nächtliches Schwitzen, Muskelschwäche, depressive Verstimmtheit oder Konzentrationsprobleme auftreten. Müdigkeit ist in der Regel ein Hinweis dafür, dass uns etwas fehlt: Schlaf, Sauerstoff, Flüssigkeit, Bewegung – oder bestimmte Nährstoffe.

Sehr häufig: Vitamin-D-Mangel

Erschöpfung, Schlafstörungen und allgemeine Abgeschlagenheit können auch auf einen Vitamin-D-Mangel hinweisen: 50 bis 75 Prozent der Österreicher sind davon betroffen. Bei einem Mangel an Vitamin D wird der Nervstoffwechsel gestört. Das kann zu Schreckhaftigkeit, erhöhter Reizbarkeit oder Krämpfen führen. Insbesondere Sportler sollten auf ausreichend Vitamin D in ihrer Ernährung achten, da sonst Muskelschwäche auftreten kann. Vitamin-D-Mangel trägt zur Entstehung fast jeder Krankheit bei und verstärkt diese auch. Umgekehrt kann ein gut eingestellter Vitamin-D-Spiegel fast jede Krankheit bessern.



Fehlt es an Sonnenlicht, kann es leicht zu einem Mangel an Vitamin D kommen.

Fotos: Getty Images (2), Shutterstock (2)

Hinweise auf einen Vitamin-D-Mangel:

- Ich leide nachts unter Beinschmerzen, Muskelkrämpfen, Kältegefühl, unruhigem Schlaf
- Ich fühle mich sehr oft schlapp, müde, antriebslos und/oder traurig.
- Ich habe Zuckungen oder Krämpfe im Augenbereich, in Armen oder Beinen
- Mir wird beim Aufstehen oder Treppensteigen schwindlig oder schwarz vor Augen
- Ich leide unter Übelkeit beim Aufstehen oder Treppensteigen
- Bei längerem Stehen habe ich Schmerzen im unteren Rücken, in den Hüften oder Beinen
- Ich bin anfällig für Erkältungen, Allergien oder brüchige Fingernägel

Wie viel Vitamin D brauche ich?

Der Vitamin-D-Bedarf eines Erwachsenen liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei täglich 20 µg. Säuglinge brauchen die Hälfte. Eine Vitamin-D-Überdosierung ist auf natürlichem Wege – also über Lebensmittel und Sonnenlicht – kaum möglich. Der Arzt kann die Vitamin-D-Werte aus dem Blut des Patienten bestimmen (der Patient muss dabei nüchtern sein). Es gibt auch Test-Kits für zu Hause.

Wo steckt Vitamin D drin?

Vor allem in Pilzen, Eidotter, Milch und Margarine. Über die Ernährung alleine ist der Bedarf an Vitamin D kaum zu decken. Das Vitamin wird nämlich vor allem über die Sonneneinstrahlung auf unserer Haut gebildet. Und genau das ist im Winter oft ein Problem. Was Sie tun können: Verbringen Sie in der dunklen Jahreszeit so viel Zeit wie möglich im Freien, um die wenige Sonne auszunutzen. Das Solarium ist keine Alternative: Die UVB-Strahlen, die der Körper für die Bildung von Vitamin D benötigt, kommen dort fast nicht vor. Ausgeprägte Mangelzustände können nur mit entsprechenden Präparaten ausgeglichen werden.



4 Mein Magen brennt!

Es drückt im Magen, brennt in der Brustbeingegend, mitunter bis in den Rachen hinauf. Wir sprechen von Sodbrennen, Mediziner von Reflux („Rückfluss“). Manche Menschen verspüren Sodbrennen auch, wenn sie länger nichts essen, anderen wiederum schlägt Stress oder Kummer auf den Magen. Gelegentliches Sodbrennen ist harmlos. Hilfreich: Fette und süße Speisen sowie Getränke meiden, die den Magen reizen, sich bequem kleiden, Stress abbauen. Manchmal helfen zusätzlich Antazida, säurebindende Medikamente (rezeptfrei in Apotheken). Wer regelmäßig Sodbrennen hat, sollte einen Arzt aufsuchen. Wird ein Reflux nicht behandelt, können sich die Beschwerden verschlimmern und ernstere Störungen nach sich ziehen.



5 HAUSMITTEL GEGEN SODBRENNEN

1. Kartoffelsaft:

Kartoffelsaft (aus dem Reformhaus oder selbst gepresst) bindet die Säure und beugt so Sodbrennen vor. Tipp: Am besten schon vor dem Essen ein Glas Saft in kleinen Schlucken trinken!

2. Haferflocken:

Ein Haferflocken-Brei in der Früh ist ideal für alle, die zu Sodbrennen neigen. Die Getreidekörner binden die Magensäure und helfen gegen das Brennen. Im Akutfall einfach ein, zwei Esslöffel trockene Haferflocken gründlich kauen!

3. Mandeln:

Mandeln oder auch Haselnüsse kann man gut zwischendurch knabbern. Sie helfen bei Sodbrennen, da sie die überschüssige Magensäure binden.

4. Natron:

SOS-Trick: Einen Teelöffel Natron in ein Glas Wasser rühren und trinken. Hilft auch gegen Völlegefühl und Unwohlsein nach zu üppigen Mahlzeiten.

5. Heilerde:

Gibt es als Pulver oder in Kapseln. Gutes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden: Die enthaltenen Mineralien binden die überschüssige Magensäure und haben entzündungshemmende Wirkung. Wer häufiger unter Sodbrennen leidet, kann auch eine Heilerde-Kur machen.



Süßes und Fettiges kann Sodbrennen begünstigen.

Wie entsteht Sodbrennen?

Fließt saurer Magensaft in die Speiseröhre, spricht man von Sodbrennen. Normalerweise sorgt ein Schließmuskel dafür, dass alles dort bleibt, wo es sein soll. Dichtet der Schließmuskel den Übergang zwischen Magen und Speiseröhre nicht richtig ab, kann saurer Magensaft in die Speiseröhre gelangen und dort zu dem unangenehmen, brennenden Gefühl führen.



Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen, Dr. M. Riegler, A. Grossmann, Kneinn, um € 17,99,-.

5 TOP-TIPPS, MIT DENEN SIE GESUND DURCH DEN WINTER KOMMEN

1 VIEL TRINKEN! Bei Kälte verspüren wir oft weniger Durst. Achten Sie dennoch darauf, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Besonders gut: Wasser, Kräutertees oder Preiselbeer-Saft (zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten).

2 BEWEGUNG MACHEN. Achten Sie darauf, dass Sie in der kalten Jahreszeit nicht „einrosten“: Gemäßigter Ausdauersport oder ein Spaziergang an der frischen Luft sind ideal. Körperliche Fitness aktiviert außerdem die Abwehrkräfte.

3 UV-LICHT TANKEN. Nutzen Sie jede Gelegenheit, ein paar Sonnenstrahlen zu tanken – das füllt leere Vitamin-D-Speicher auf und wirkt stimmungsaufhellend.

4 GESUND ESSEN. Abwechslungsreiche Mischkost mit viel Obst und Gemüse sollte die Basis bilden. Kohl, Kartoffeln, Sauerkraut, Pastinaken und Rote Rüben sind nährstoffreiches, kalorienarmes Wintergemüse.

5 WARM HALTEN. Vermeiden Sie Unterkühlungen. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die Zahl der Abwehzellen sinkt.

6 HÄNDE WASCHEN. Bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten werden über die Hände übertragen. Wer sie regelmäßig gründlich wäscht, reduziert das Infektionsrisiko.

Fotos: Shutterstock (2), Beigestellt