



# Und dann war sie **weg**

Wenn es plötzlich im **Hals** kratzt und man sich schlapp fühlt, dann ahnt man es schon: Eine Erkältung ist im Anmarsch. Tatsächlich sind Atemwegsinfekte die weitaus häufigste Ursache für Halsschmerzen und Stimmverlust.

**A**ls auf den trockenen und warmen Herbstanfang die ersten Regentage mit kühleren Temperaturen folgten, kamen sie wieder in Scharen in die Apotheke – Menschen mit Schnupfen oder Husten, aber auch solche mit Halsschmerzen und krächzender Stimme. Manche klagten auch über alle diese Beschwerden gleichzeitig. Gerade in der kühleren Jahreszeit sind Erkältungen ein Problem. Die Erre-

sind nur noch drei bis vier Mal jährlich vom Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden betroffen. Erwachsene leiden üblicherweise zwei bis drei Mal im Jahr unter Halsschmerzen. Ob Kind oder Erwachsener – komplikationslose Halsschmerzen klingen in den meisten Fällen nach drei bis fünf Tagen auch ohne Behandlung wieder ab. Man sagt, sie sind selbstlimitierend. Meist stellt sich schon nach zwei bis drei Tagen eine Besserung ein. Die Schmerzen

(Trachea) und andererseits Nahrung sowie Flüssigkeit aus dem Mund in die Speiseröhre leitet. Der Rachen selbst ist ein Muskelschlauch von etwa zwölf bis fünfzehn Zentimetern Länge. Er beginnt an der Schädelbasis und geht nach unten in die Speiseröhre (Ösophagus) über. Während seine Hinter- und Seitenwände geschlossen sind, weist die Vorderwand drei große Öffnungen auf: nämlich zur Nasenhöhle, zur Mundhöhle und zum Kehlkopf.

laryngea pharyngis oder Laryngopharynx) bildet schließlich als unterer Abschnitt den Übergang in Kehlkopf (Larynx) und Speiseröhre, wo der Nahrungsbrei in die Speiseröhre und die Atemluft über den Kehlkopf in die Luftröhre gelangt. Der Kehlkopf hat die Aufgabe, die unteren Atemwege gegen den Rachen zu verschließen. Er besteht aus einem beweglichen Knorpelgerüst mit verschiedenen Knorpelplatten und dem Kehledeckel (Epiglottis). Der Rachen ist aber nicht nur die muskuläre Kreuzungsstelle der Atem- und Speisewege. Er enthält unter der Schleimhaut eine große Menge an lymphatischem Gewebe, das zum Immunsystem gehört. Dieses steht in Verbindung mit den benachbarten Gaumenmandeln, die gemeinsam mit der Rachen- und der Zungenmandel den Walder'schen Rachenring, ein lymphatisches Organ zur Immunabwehr, bilden.

Der Kehlkopf ist neben seiner Funktion, die tiefen Atemwege beim Schlucken vor dem Eindringen von Nahrungsbestandteilen zu schützen, auch für die Stimmbildung zuständig. Von dem beschriebenen Knorpelgerüst aus erstrecken sich die beiden Stell- oder Gießbeckenknorpel, deren Funktion es ist, die Stimmbänder unter Spannung zu halten. An den Ringknorpel schließt sich der Schildknorpel an, beide sind durch Gelenke miteinander verbunden. Charakteristisch für den Schildknorpel ist die dreieckige Form, die den so genannten Adamsapfel formt, der besonders bei Männern äußerlich sichtbar ist. Die Kehlkopfbänder bestehen aus elastischem Bindegewebe und liegen zwischen den einzelnen Kehlkopfknorpeln. Zwischen Schild- und Ringknorpel sind diese Bänder besonders ausgeprägt und münden in das Ligamen- ▶

### KINDER

Sie dürfen Lutschtabletten erst dann nehmen, wenn sie kontrolliert lutschen können. Viele Präparate sind zudem nicht für kleinere Kinder zugelassen. Entscheidend ist auch der Geschmack. Denn Kinder lehnen Lutschpastillen oder -tabletten, die ihnen nicht schmecken, einfach ab. Gurgeln ist für kleinere Kinder sehr schwer. Sie können sich leicht verschlucken. Es fällt ihnen auch schwer, die Lösung ausreichend lange, nämlich etwa 30 Sekunden, im Mund zu behalten und hin und her zu bewegen.

ger – meist Viren – können auf den durch die Kälte schlechter durchbluteten und durch Heizungsluft ausgetrockneten Schleimhäuten der Nase und des Rachens nicht so schnell vom Immunsystem abgewehrt werden. Sehr häufig beginnt die Erkältung mit Schluckbeschwerden und einem Kratzen im Hals, das sich dann zu sehr unangenehmen Halsschmerzen ausweiten kann. Im weiteren Krankheitsverlauf werden die Halsschmerzen dann oft von Husten und Schnupfen abgelöst. Bei Kleinkindern sind sechs bis acht Infekte im Jahr nichts Ungewöhnliches, da ihr Immunsystem erst noch lernen muss, sich mit der Vielzahl von Erregern auseinanderzusetzen. Bei Schulkindern nimmt die Infekthäufigkeit wieder ab. Sie

beim Sprechen und Schlucken können aber äußerst quälend sein und der Leidensdruck ist dann entsprechend groß, weshalb sich Ihre Kunden eine schnelle und langanhaltende Schmerzbefreiung wünschen. Wenn auch noch die Stimme rau wird oder ganz abhanden kommt, ist das nicht nur für Menschen, die im Beruf viel reden oder vielleicht sogar singen müssen, ein zusätzliches Problem. Auch hier hat Ihr Rat einen hohen Stellenwert!

**Pharynx und Larynx** Der Rachen (Pharynx) bildet den gemeinsamen Anfangsbereich von Atem- und Speisewegen. Er besitzt quasi eine Doppelfunktion, indem er einerseits die Atemluft aus der Nasen- und Mundhöhle in die Luftröhre

Entsprechend wird der Rachen in drei Etagen gegliedert. Der obere Abschnitt, der Nasenrachen (Pars nasalis pharyngis oder Nasopharynx), steht mit der Nasenhöhle in Verbindung. Hier befinden sich zudem die Öffnungen der Ohrtrumpete (Eustachische Röhre), die die Verbindung vom Mittelohr (Otis media) zum Rachen bildet. Außerdem ist im Nasenrachen die Rachenmandel (Tonsilla pharyngealis) zu finden. Es folgt in der Mitte der Mundrachen (Pars oralis pharyngis oder Oropharynx), der in die Mundhöhle übergeht. Dort kreuzen sich Luft- und Speiseweg. Hier liegen auch beiderseits die Gaumenmandeln (Tonsilla palatina) und die Zungenmandel (Tonsilla lingu- alis). Der Kehlkopfrachen (Pars



## Akute Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Gründe haben!



## Zertifizieren Sie Ihr Wissen für die beste Beratung!

Immer mehr Menschen leiden aus ganz unterschiedlichen Gründen unter akuten Schlafstörungen. Etwa 20 Millionen Deutsche\* geben an, nicht richtig einschlafen zu können, keine Ruhe zu finden und am nächsten Morgen ohne die so wichtige nächtliche Erholung aufzuwachen. Akute Schlafstörungen sollten so schnell wie möglich behandelt werden. Der in Hoggar® Night enthaltene Wirkstoff Doxylamin bietet sich hier deshalb an, da der Wirkeintritt innerhalb von 30 Minuten eintritt und er gut verträglich ist.

### Zahlreiche Gründe für Schlafstörungen

Häufig betroffen von Schlafstörungen sind vor allem Menschen, die unter Stress leiden. Dazu zählen Berufstätige mit einem anspruchsvollen Arbeitsleben. Auch Menschen, bei denen der Tag-Nacht-Rhythmus häufig durcheinander kommt – sei es durch Schichtarbeit oder den klassischen Vielflieger-Jet-Lag – können sehr oft nachts nicht zur Ruhe finden. Eine weitere große Betroffenengruppe sind Senioren, die mit einer Veränderung ihrer inneren Uhr zu kämpfen haben.

### Nur ein Schlafmittel für viele Betroffenen-Gruppen

Gut geeignet zur Behandlung all dieser Gründe von kurzzeitigen Schlafstörungen ist Hoggar® Night. Denn es enthält den Wirkstoff Doxylamin, ein sogenanntes Antihistaminikum mit schlaffördernder Wirkung. Doxylamin passiert die Blut-Hirn-Schranke und bindet im zentralen Nervensystem an H1-Rezeptoren.

Hoggar® Night mit Doxylamin schaltet den Körper jedoch nicht komplett ab, sondern mindert lediglich den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin. Das Ergebnis: Man findet auf ganz natürliche Weise in einen erholsamen Schlaf, ohne dass der physiologische Schlafrhythmus beeinflusst wird.

### Wirksamkeit und Verträglichkeit durch Studien belegt

Im Gegensatz zu einigen rein pflanzlichen Präparaten mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Melisse oder Lavendel wirkt Doxylamin schnell innerhalb von 30 Minuten und ist gut verträglich. Diese gute

Wirksamkeit und Verträglichkeit wird von zahlreichen internationalen Studien\*\* bestätigt: Doxylamin wirkt vergleichsweise schnell, greift im Gegensatz zu Benzodiazepinen nicht in die Schlafarchitektur ein und führt darüber hinaus auch nicht zu Entzugserscheinungen, da der Wirkstoff kein Abhängigkeitspotenzial besitzt.

Hoggar® Night kann also für die vielen genannten Kundengruppen mit akuten Schlafstörungen eine gute Empfehlung sein, da es die natürlichen Schlafphasen aufrecht erhält und so einen erholsamen Tiefschlaf ermöglicht.

### Hoggar® Night

-  Wirkeintritt innerhalb von ca. 30 Minuten nach der Einnahme
-  In der Regel kein Hangover-Effekt\*\*\*
-  Deutschlands meistgekauftes Schlafmittel\*\*\*\*

Melden Sie sich jetzt gleich mit Ihrem Fachbereichszugang an unter [www.schlafschulung.stada](http://www.schlafschulung.stada)



\* Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005 | \*\* Hausser-Hauw et. al., Effet sur l'architecture du sommeil et effet résiduel d'une prise de 15 mg de doxylamine chez le volontaire sain, Sem. Hop. Paris, No.71, 1995 | SCHADECK B., CHELLY M., AMSELLEM D., COHEN A., PERAUDEAU P., SCHECK F. — Comparative efficacy of doxylamine (15 mg) and zolpidem (10 mg) for the treatment of common insomnia. A placebo-controlled study. Sem Hop Paris 1996; 72 : n° 13-14, 428-439. Studienmethodik entspricht nicht mehr dem aktuellen Forschungsstandard. Die Tendenzaussage der Studie ist hingegen valide. | \*\*\* sofern eine Schlafdauer von 6 bis 8 Stunden eingehalten wird | \*\*\*\* Quelle: IMS Health AMI, Absatz MAT 06/2016

**Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten.** Zus.: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. Sonst. Bestandt.: Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H<sub>2</sub>O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO<sub>2</sub>, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörung. **Gegenanz.:** Überempfl. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Restriarbild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquillizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-Beschränk.:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophag. Reflux, Pat. m. neural. erkennb. Himschäden i. d. Großhirnrinde u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, ält. Pat., Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwäg.! **Stilz.:** Stillen unterbrechen. **Hinw.:** Ber. über EKG-Veränd., instb. Repolarisationsstör. b. Anthistam.-Ther. **NW:** Blutbildveränd.: Leuko-, Thrombopenie, hämolyt. od. aplastische Anämie, Agranulozyt; Pat. m. Phäochromozytom: Katecholamin-Freisetz. mögl.; Depress., zerebr. Krampfanfälle, Schlaftrüg., Schwindelgel., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm.; veget. Begleitwir. u. Akkommodationsstör., Mundtrockenh., Gef. d. verstopf. Nase, Erhö. d. Augeninnendrucks, Obstip. u. Miktionsstör.; Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverl. od. -zunahme, epigast. Schm., Tinnitus, Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekomp. e. besteh. Herzinsuff. u. EKG-Veränd., Hypotonie, Hypertonie, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekretreichtum, Bronchialobstr. u. Bronchospasmen, lebensbedr. paralyt. Ileus, Leberfunktionsstör. (cholestat. Ikterus), allerg. Hautrkt. u. Photosensib., Muskelschw., Müdigk., Mattigk., verläng. Reaktionszeit, Stör. d. Körpertemperaturreg.; „paradoxe“ Rkt. w. Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrth., Halluzin., Zittern; Nach längerfrist. tägl. Anw. u. plötzl. Absetzen: verstärktes Auftr. v. Schlafstör.; NW b. ält. Pat. größer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Beeinträchtigt, des Reaktionsvermögens mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

► tum vocale, das Stimmband. Zusammen mit der von Epithel überzogenen Stimmfalte, dem Musculus vocalis und den Aryknorpeln bildet es den Bereich des Kehlkopfs, der für die Stimmbildung verantwortlich ist, die Stimmlippen – auch als Glottis bezeichnet.

seltener Bakterien die Ursache. Sie gelangen über die Atemluft in den Rachenraum und besiedeln die Schleimhäute. Am häufigsten sind es die typischen Erkältungsviren, also Rhino-, Corona-, Parainfluenza- oder Adenoviren. Seltener ist der Influenzavirus verantwortlich. Bei

häufigsten lassen sich beta-hämolysierende Streptokokken der Gruppe A diagnostizieren, die für eine Streptokokkenangina und auch für Scharlach verantwortlich sind. Insbesondere Klein- und Grundschulkinder werden von ihnen heimgesucht. Bei Kindern kann

Hals zu schaffen. Ein häufiger Grund für Halsschmerzen ist zudem Sodbrennen und saures Aufstoßen im Rahmen einer Refluxkrankheit. Durch Rückfluss von Mageninhalt mitsamt der Magensäure kann die Schleimhaut der Speiseröhre und der Stimmbänder so gereizt werden, dass sich Halsschmerzen und Heiserkeit einstellen. Dies macht sich vor allem morgens nach dem Aufwachen bemerkbar. In seltenen Fällen lösen bösartige Veränderungen der Schleimhäute im Rachen oder Kehlkopf oder schwerwiegende Erkrankungen wie eine Agranulozytose Halsschmerzen aus. Bei letzterer handelt es sich um eine medikamentös bedingte Störung der Blutbildung.

## EINNAHMEHINWEISE

Grundsätzlich sollten alle Rachentherapeutika gleichmäßig über den Tag verteilt nach den Mahlzeiten zum Einsatz kommen. Alternativ sollte mindestens 30 Minuten nach ihrer Anwendung nichts gegessen werden, um den Wirkstoff möglichst lange im Mund- und Rachenraum wirken zu lassen.

Über den Stimmlippen befinden sich die Taschenfalten, die man auch als „falsche Stimmbänder“ bezeichnet. Wenn diese pathologisch zur Stimmbildung genutzt werden, resultiert eine raue, gepresste Stimme. Der Spalt, der zwischen den beiden Stimmbändern liegt, ist die Stimmritze. Beim Ein- und Ausatmen gelangt die Luft durch diesen Zwischenraum. Je nachdem, wie weit oder eng die Stimmritze mittels des Musculus vocalis gestellt ist, werden die Stimmbänder in Schwingung versetzt und es bildet sich der sogenannte Primärschall der Stimme. Rachen, Mund und Nasenraum dienen als Resonanzkörper und formen die eigentlichen Sprechlaute. Die Frequenz der Schwingungen kann durch Änderung der Form und der Spannung der Stimmbänder variiert werden, die Lautstärke wird über die Stärke des Luftstroms bei der Atmung geregelt. Die Klangfarbe und die Tonhöhe sind ebenfalls abhängig von der Spannung der Stimmbänder.

**Infektionen** Entzünden kann sich der Rachen aus verschiedenen Gründen, meist sind Viren,

einem plötzlichen Krankheitsbeginn mit Fieber über 39 °C, der von einem ausgeprägten Krankheitsgefühl begleitet wird und sich mit Kopf-, Gliederschmerzen, Husten und starken Halsschmerzen zeigt, sollte jedoch auch an die echte Grippe (Influenza) gedacht werden.

Vor allem bei Jugendlichen kann beim Auftreten von starken Halsschmerzen das Epstein-Barr-Virus dahinterstecken. Es löst das Pfeiffersche Drüsenfieber (infektiöse Mononukleose) aus, das ein erkältungsähnliches Krankheitsbild zeigt, welches mit starken Lymphknotenschwellungen, entzündeten Mandeln und Fieber einhergeht. Viele Betroffene fühlen sich extrem schwach. Typisch ist auch, dass die Infektion innerhalb kurzer Zeit immer wieder ausbricht. Auch wegen der möglichen begleitenden Organerkrankungen gehört die Behandlung in die Hand des Arztes.

Nur in seltenen Fällen lösen Bakterien eine Halsentzündung aus. Meist treten sie erst im fortschreitenden Krankheitsverlauf in Aktion, wenn sie sich auf der viral vorgeschädigten Schleimhaut festsetzen. Am

aber auch Haemophilus influenzae Typ b Auslöser einer Epiglottitis sein. Neben Halsschmerzen ist die Infektion durch Fieber, Probleme beim Schlucken und eine kloßige Sprache gekennzeichnet. Erfahrungsgemäß tut der Hals bei einer Virusinfektion im Rahmen eines grippalen Infektes nur mäßig weh, während bakterielle Infektionen mit stärkeren Beschwerden sowie einer länger andauernden und deutlich größeren Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes verbunden sind. Letzten Endes kann nur der Arzt mittels Rachenabstrich die Diagnose sichern und entscheiden, ob eine Antibiotikatherapie nötig ist.

**Weitere Ursachen** Halsschmerzen müssen nicht immer viral oder bakteriell verursacht sein. Sie können auch durch eine Überanspruchung der Stimme durch übermäßiges Reden, Singen oder Schreien, oder aufgrund einer Reizung der Atemwege, beispielsweise durch Rauchen, Passivrauchen, Einatmen von Chemikalien, Staub oder Allergenen, ausgelöst werden. Oft macht allein eine trockene Raumluft dem

**Kinderkrankheiten** Auch viele der sogenannten Kinderkrankheiten gehen mit Halsentzündungen, Schmerzen im Rachen und Schluckbeschwerden einher, Masern, Scharlach, Mumps, Röteln und Diphtherie beispielsweise. Heiserkeit tritt dabei allerdings eher selten auf. Masern beginnt zunächst wie ein grippaler Infekt. Erste Symptome sind Fieber, Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen. Es folgen lichtempfindliche Augen und kleine weiße Flecken auf der Mundschleimhaut. Erst danach zeigt sich der typische Hautausschlag, der hinter den Ohren beginnt und sich dann über den ganzen Körper ausbreitet. Auch bei Mumps stehen hohes Fieber, Kopfschmerzen und Schmerzen auf einer Halsseite an erster Stelle. Dort schwillt kurz darauf die Speicheldrüse unter dem Ohr und Kinn an, was Kauen und Schlucken zur Qual macht, gefolgt von Ohrschmerzen und einem trockenen, kratzenden Hals. Ebenso fängt eine Rötelninfektion mit Symptomen wie Schnupfen,

Husten und Halsschmerzen an. Erst zwei Tage später erscheint der charakteristische Ausschlag, der typischerweise hinter den Ohren und im Gesicht beginnt. Diphtherie kommt dank der hohen Durchimpfung in Deutschland zum Glück nur noch selten vor. Bei dieser potenziell lebensbedrohlichen und meldepflichtigen Krankheit entzündet sich der Kehlkopf durch von den Erregern ausgeschiedene Toxine. Es bildet sich ein typischer weißlich-gelber Belag, die sogenannte Pseudomembran, auf Rachen und Mandeln. Greift diese Pseudomembran auf Rachen und Luftröhre über, verengt dies die Atemwege, was zur Erstickung führen kann. Es kommt zum echten Krupp, einem bellenden und schreienden Husten. Während die von der STIKO empfohlenen Standardimpfungen im Kindesalter gegen Masern, Mumps, Röteln und Diphtherie vorbeugen, ist Scharlach eine akute bakterielle Infektionskrankheit, gegen die es keine Impfung gibt. Auslöser sind A-Streptokokken, die die typischen Symptome wie starke Halsschmerzen, Hautausschlag und die auffällige und charakteristische Himbeerzunge verursachen. Penicilline helfen hier schnell. Schon nach 24 Stunden Behandlung besteht keine Ansteckungsgefahr mehr. Sehr häufig tritt im Kindesalter der nicht mit dem Krupp zu verwechselnde Pseudokrupp auf, auch Krupp-Syndrom genannt. Damit werden unspezifische viral bedingte Entzündungen der oberen Atemwege, im Bereich des Kehlkopfes und unterhalb der Stimmritze bezeichnet. Es treten Schleimhautschwellungen im Bereich der Stimmbänder auf, die zu Verengungen der Atemwege führen. Aufgrund der noch sehr schmalen Atemwege, wirkt sich

dies gerade bei kleinen Kindern besonders dramatisch aus. Sehr charakteristisch ist ein bellender Husten, laute Pfeifgeräusche beim Einatmen sowie plötzlich auftretende Heiserkeit und die gefürchtete Atemnot. Die typische Altersgruppe sind Säuglinge ab sechs Monaten und Kleinkinder bis zum Alter von sechs Jahren. Bei älteren Kindern liegt der Schwerpunkt der Beschwerden weniger auf der Atemnot als auf der Heiserkeit. Die Anfälle treten bevorzugt in der Nacht auf, da dann die endogene Kortisolproduktion am niedrigsten ist und daher schlechter den Entzündungen entgegenwirken kann. Im Zuge der steigenden Zuwanderung von Flüchtlingen aus

gebracht, die dann in den geschädigten Gewebezellen Entzündungsmediatoren wie Bradykinin, Histamin, Leukotriene und Prostaglandine freisetzen. Diese Botenstoffe verursachen eine Gefäßerweiterung und damit eine stärkere Durchblutung, um die Erreger schneller abzutransportieren. Dies bewirkt die Rötung und Schwellung der Schleimhäute. Eigentlich ist das eine sinnvolle Reaktion, allerdings wird dadurch Druck auf freie Nervenenden (Nozizeptoren) ausgeübt. Dies wiederum verursacht die Halsschmerzen. Eine Schwellung der Lymphknoten an Unterkiefer und Hals zeigt an, dass die Immunabwehr aktiv ist.

all diese Entzündungsformen schwer voneinander abzugrenzen sind, werden sie meist einfach unter dem Begriff Pharyngitis oder Rachenentzündung zusammengefasst.

**Arzt oder Apotheke?** Da Halsschmerzen in der Regel von alleine wieder abklingen, können sie meist erfolgreich im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Zwar kann die Dauer der Beschwerden nicht immer verkürzt werden, eine Linderung der unangenehmen Symptome ist jedoch möglich. Bessern sich die Symptome nach einigen Tagen allerdings nicht oder verschlimmern sie sich sogar, sollte ein Besuch beim Arzt angeraten werden.

### LEITLINIE WIRD ÜBERARBEITET

Die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) in der aktuellen Version stammt aus dem Jahre 2009. Für nächstes Jahr ist eine Neufassung angekündigt. Da neuere Präparate und Studien in der zurzeit gültigen Fassung noch nicht berücksichtigt sind, sind die genannten Empfehlungen nicht mehr unbedingt aussagefähig. Beim Thema Halsschmerzen ist es ohnehin schwierig, Empfehlungen im Sinne einer evidenzbasierten Therapie zu geben. Denn bei einer selbstlimitierenden Erkrankung, wie akuten Halsschmerzen, geht es häufig um das subjektive Befinden Ihres Kunden. Für einige Halsschmerzmittel liegen ausreichende Wirksamkeitsnachweise vor, bei anderen sind es Erfahrungswerte, die ihren Einsatz rechtfertigen.

aller Welt, die häufig nicht geimpft sind, sollte bei entsprechenden Symptomen wie Halsschmerzen, Heiserkeit, starkem Husten und Verengung der Luftröhre, mit hohem Fieber und schlechtem Allgemeinbefinden auch an diese Erkrankungen gedacht werden.

**Reaktion des Körpers auf Infektionen** Das Immunsystem reagiert auf den Angriff durch die Erkältungserreger mit einer Entzündungsreaktion. Dabei werden vermehrt Abwehrzellen wie Lymphozyten und Makrophagen auf den Weg

Je nach Lokalisation der Entzündung spricht man von einer Pharyngitis (Rachenentzündung), Tonsillitis (Entzündung der Gaumenmandeln) oder Laryngitis (Entzündung des Kehlkopfes oder Kehlkopfdeckels). Bei einer Seitenstrangangina sind die von der oberen hinteren Rachenwand abwärts laufenden Lymphbahnen entzündet. Hier kann es aufgrund der räumlichen Nähe der geschwellenen Seitenstränge zur Eustachischen Röhre, welche das Ohr mit dem Nasen-Rachen-Raum verbindet, auch zu Ohrenscherzen kommen. Da

Ebenso sind die Grenzen der Selbstmedikation erreicht, wenn der Betroffene von starken Schluckbeschwerden, Luftnot, Fieber über 39 °C, eitrig belegten, angeschwellenen und mit Belägen überzogenen Gaumenmandeln, einseitigen Schmerzen oder zusätzlichen Krankheitszeichen wie beispielsweise Hautausschlag oder stark geschwellenen Lymphknoten berichtet. Zudem ist bei Kindern besondere Vorsicht geboten, da, wie beschrieben, typische Kinderkrankheiten dahinterstecken können. ▶

► **Therapie** Man kann anhand ihrer Wirkung vier Gruppen von Wirkstoffen unterscheiden. **Lokalanästhetika** betäuben die Schleimhaut und lindern so den Schmerz, **pflanzliche Schleimstoffe und Hyaluronsäure** kleiden die Schleimhaut aus und wirken reizlindernd, **Lokalanesthetika und antibiotisch wirksame Substanzen** sollen pathogene

Rachensprays und Gurgellösungen. Lutschtabletten und Sprays haben den Vorteil, dass sie auch in tiefere Rachenabschnitte gelangen. Dies erreicht man mit Gurgellösungen nicht. Darauf ist besonders bei einer Laryngitis oder einer Seitenstrangangina zu achten. Hier sind Lutschtabletten oder Rachensprays besser geeignet. Ein Spray hat den Vorteil, dass es

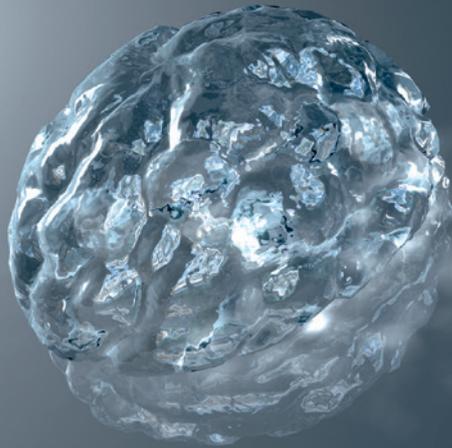
zenden Film überzogen werden soll.

**Lutschen lindert** Schon allein das Lutschen von wirkstofffreien Bonbons lindert die Beschwerden. Es stimuliert die Speichelbildung, was eine vermehrte Produktion von Abwehrstoffen wie Lysozym und Immunglobulinen zur Folge hat. Sie tragen zur Bekämpfung

den Effekt, der bei Entzündungen als angenehm empfunden wird.

Eine zusätzliche Wirkung haben Pastillen mit Isländisch Moos. Es bildet sich beim Lutschen ein schützender Film aus den Pflanzenschleimstoffen, der sich wie ein Schutzfilm auf die entzündeten, gereizten Schleimhäute legt und damit den Schmerz lindert, aber auch zu ihrer Befeuchtung und Regeneration beiträgt. Ein mucilagines Wirkprinzip besitzen auch Halstabletten mit Hyaluronsäure. Diese ist in der Lage ein Vielfaches ihrer eigenen Masse an Wasser zu binden. Sie bildet mit den Gelbildnern Xanthan und Carbomer einen Hydrogelkomplex, der sich beim Lutschen nach und nach entfaltet. Er legt sich ebenfalls auf die Schleimhaut, stellt eine lang anhaltende Befeuchtung sicher und beugt weiteren Reizungen vor. Die symptomlindernden Effekte sind wissenschaftlich gut dokumentiert. Erhältlich sind Lutschtabletten mit einem leichten Brauseeffekt, der zusätzlich den Speichelfluss anregt, was für eine gleichmäßige Verteilung im gesamten Mund- und Rachenraum sorgt. Wem dieser Brauseeffekt unangenehm ist oder unter ausgeprägter Mundtrockenheit leidet, dem stehen auch Halspastillen mit einem bereits vorgequollenen Hydrogelkomplex zur Verfügung. Auch Dexpantenolhaltige Lutschtabletten beruhigen gereizte Schleimhäute und unterstützen ihre Regeneration. Die lindernden Effekte salzhaltiger Lutschtabletten beruhen auf der Befeuchtung und leichten Anschwellung der Rachenschleimhaut.

**Schmerzen bekämpfen** Stehen die Schmerzen im Vordergrund, sind Therapeutika mit einem lokalanästhetischen



© Stefan Weichelt / iStock / Thinkstock

*Mit einem Gramm Hyaluronsäure kann man bis zu sechs Liter Wasser binden.*

Keime im Rachen angreifen und **entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen** lindern, lokal oder systemisch angewendet, Schmerzen und Entzündungsreaktionen.

Die verschiedenen lokal angewandten Rachentherapeutika sind in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich. Verbreitet sind Lutschtabletten,

sofort die gesamte Dosis des Sprühstoßes auf die angezielte Rachenschleimhaut abgibt. Dies wirkt sich vor allem bei schmerzstillenden und lokalanästhetisch wirksamen Wirkstoffen günstig aus. Mit Lutschtabletten erreicht man die gesamte Schleimhaut. Dies macht wiederum dann Sinn, wenn die ganze Rachenschleimhaut wund ist und mit einem schüt-

der Krankheitserreger bei. Zudem wird die Rachenschleimhaut gut befeuchtet, sodass wund Stellen gekühlt und die Entzündungssymptome gebessert werden. Enthalten die Lutschbonbons pflanzliche Zusätze wie Salbei, Eukalyptus oder Latschenkiefer, haben sie noch dazu eine leicht desinfizierende Wirkung. Mentholhaltige Bonbons haben einen kühlen-

# Die Basica® Energie-Kur

## Säureabbau – fühlbar mehr Energie

Wirkstoff eine Alternative. Der lokal betäubende Effekt nimmt den Schmerz, hinterlässt allerdings ein taubes Gefühl im Mund. Neben Benzocain oder Lidocain, die wegen ihres allergenen Potenzials nicht unumstritten sind, wirkt auch das als Lutschtablette zur Verfügung stehende Ambroxol schmerzlindernd. Es weist neben der altbekannten schleimlösenden eine lokalanästhetische Wirkung auf. Es ist strukturell mit den klassischen Lokalanästhetika verwandt und greift wie diese am spannungsabhängigen Natriumkanal in schmerzempfindlichen peripheren Nervenzellen an. Seine Wirkpotenz ist höher als die von Benzocain und

Linderung bietet, können Sie die kurzzeitige orale Einnahme von Analgetika wie Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure empfehlen. Sie bekämpfen die Halsschmerzen zuverlässig für mehrere Stunden.

### Lokale Keimreduzierung

Eine Bekämpfung der auslösenden Erreger ist schwierig, da meist Viren die Übeltäter sind. Antibakteriell wirksame Produkte wie Thyrothricin sind daher sehr umstritten. Ihr Einsatz bei Halsschmerzen ist darauf zurückzuführen, dass sie dem Ausbreiten von Bakterien auf der viral geschädigten Schleimhaut entgegenwirken

»Eine lang anhaltende Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhaut hat sich inzwischen als therapeutisches Prinzip bei Halsbeschwerden und Heiserkeit etabliert.«

Lidocain. Mehrere Studien bestätigen eine signifikante Schmerzreduktion. Zudem können schmerzstillende Halstabletten mit dem NSAR Flurbiprofen gelutscht werden. Auch als Spray ist der Wirkstoff mittlerweile erhältlich. Flurbiprofen hat nicht nur analgetische, sondern auch antientzündliche und damit abschwellende Effekte. Sind die Schmerzen so stark, dass eine lokale Behandlung keine ausreichende

und somit einer bakteriellen Sekundärinfektion vorbeugen sollen. Da sie nur oberflächlich in die entzündete Schleimhaut eindringen und auch nicht in tiefe Schleimhautfalten gelangen, bekämpfen sie bei einer Halsentzündung, die tatsächlich bakterieller Natur ist, die Erreger aber nicht ausreichend. Für Chlorhexidin und Hexetidin sind bakterizide und virustatische Effekte bekannt. Die Anwendung ist allerdings ▶



## Ihre Empfehlung

Basica® mit basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen neutralisiert überschüssige Säure und sorgt für mehr Energie:



**Bei Müdigkeit und Erschöpfung,** weil Säureabbau mit Basica® den Energiestoffwechsel aktiviert und so für Leistungsfähigkeit und Vitalität sorgt.



**Bei Rückenschmerzen,** weil Säureabbau mit Basica® die Säurestarre löst und so die Beweglichkeit verbessert.

Informationen für die Beratung anfordern:

Fax: 089 / 96 34 46 • [info@basica.de](mailto:info@basica.de)

**Basica®**

► beim Chlorhexidin auf zehn Tage beschränkt, da es bei regelmäßigem Gebrauch zu einer reversiblen bräunlichen Verfärbung der Zunge und Zähne und zu einer Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens kommen kann. Die quartären Ammoniumverbindungen Benzalkoniumchlorid, Cetylpyridiniumchlorid, Cetrimoniumbromid oder Dequaliniumchlorid werden ebenfalls eingesetzt, sind aber schwächer antiseptisch wirksam. Als ausgeprägt bakterizid mit schwach antiviralem Effekt wird die Kombination aus den beiden Antiseptika Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol beschrieben. Oftmals werden Lokalantiseptika mit anderen Wirkprinzipien, beispielsweise mit Lokalanästhetika, verknüpft.

chung von Arzneimitteln) kam man zu dem Schluss, dass das Risiko derart schwerer Nebenwirkungen bei milden und noch dazu selbstlimitierenden Erkrankungen der oberen Atemwege, für die Fusafungin-haltige Präparate zugelassen waren, nicht zu vertreten sei.

**Heiserkeit** Häufig geht mit den Halsschmerzen auch eine Veränderung oder ein Verlust der Stimme einher. Meist ist dies harmlos und verschwindet nach kurzer Zeit der Schonung wieder. Unangenehm ist es aber dennoch und für viele, die viel sprechen müssen, zudem eine inakzeptable Einschränkung. Manchmal leidet die Stimme auch ohne begleitende Halsschmerzen und ohne erkennbare Erkältung. Die Ursache

eingenommenen Arzneimitteln im Beratungsgespräch wichtig. Unter Einnahme von ACE-Hemmern zur Blutdrucktherapie wird zum Beispiel häufig ein quälender Reizhusten beobachtet. Dieser kann, wenn die Therapie nicht umgestellt wird, in eine heisere Stimme übergehen. Durch die Hemmung des Angiotensin-Converting-Enzyms, das auch am Abbau von Entzündungsmediatoren wie Bradykinin beteiligt ist, reichert sich Bradykinin im Gewebe an. Bradykinin fördert den Husten entweder direkt oder indirekt durch Stimulierung der Prostaglandin- und Thromboxan-Synthese. Wird Hustenreiz oder Heiserkeit als Nebenwirkung identifiziert, erfolgt heute meistens eine Umstellung der Medikamente, zum Beispiel auf ein

chen im Spacer und lokale Nebenwirkungen in Mund und Rachen werden reduziert. Geeignet für die Selbstmedikation sind akute Erkältungen mit unkompliziertem Krankheitsverlauf und Überanstrengung der Stimme ohne schwerwiegende Ursache. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an oder sind sie häufig wiederkehrend, sollte eine Untersuchung durch den Arzt erfolgen.

**Schweigen ist Gold** Die wichtigste Empfehlung, um die akute Heiserkeit zu beenden, ist die Schonung der Stimme. Flüstern ist keine Alternative. Dabei werden die Stimmbänder maximal gespannt, sodass sich damit die Beschwerden noch verschlimmern können. Mittel der Wahl sind Mucilaginoso, die einen Schutzfilm bilden und helfen, die Stimmbänder feucht und geschmeidig zu halten. Geeignet sind neben den bereits genannten Hyaluronsäure-haltigen Lutschpastillen auch solche mit Isländisch Moos sowie salzhaltige Lutschtabletten. Bei erkältungsbedingter Heiserkeit haben sich auch Extrakte aus Salbei und Thymian, die gegurgelt werden, bewährt. Die Inhaltsstoffe haben antiseptische und entzündungshemmende Effekte, außerdem regen sie die Speichelproduktion an. Zusätzlich ist es empfehlenswert, möglichst viel Warmes zu trinken. Eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in Räumen fördert die Regeneration der Stimme und ist durch Luftbefeuchter oder Wasserschalen auf der Heizung zu erreichen. Außerdem hilft es, den Hals mit einem Schal oder Rollkragenpullover warm zu halten. ■

*Sabine Breuer,  
Apothekerin/Redaktion*

### HOMÖOPATHIE

Bei Rachenentzündungen und Halsschmerzen haben sich Aconitum, Apis mellifica, Belladonna, Ferrum phosphoricum, Hepar sulfuris, Mercurius solubilis, Phytolacca oder Silicea als gängige Einzelmittel bewährt. Sie werden meist als Globuli gegeben. Daneben versprechen an Symptomen orientierte Komplexmittel schon beim ersten Kratzen oder auch bei stärkeren Schmerzen im Hals effektive Linderung. Sie sind als Globuli, Tabletten, Tropfen oder Spray erhältlich. Gerne empfohlen wird auch die bewährte Kombination aus Atropinum sulfuricum, Hepar sulfuris, Kalium bichromicum, Silicea und Mercurius bijodatus.

Für das Antibiotikum Fusafungin, das neben antibakteriellen auch antientzündliche Effekte aufwies, wurde im Mai 2016 die Zulassung widerrufen. Im September 2015 war aufgrund zunehmender Meldungen zu schweren allergischen Reaktionen ein europäisches Risikobewertungsverfahren eingeleitet worden. Bei der EMA (Europäische Arzneimittelagentur mit Sitz in London, zuständig für die Beurteilung und Überwa-

kann trotzdem ein Infekt sein. Heiserkeit kann aber auch aufgrund von stimmlicher Überlastung, starkem Zigarettenrauchen oder als Symptom einer anderen Erkrankung auftreten. Fragen Sie Ihre Kunden nach der Dauer der Beschwerden, nach Begleitsymptomen und bekannten Ursachen. Heiserkeit kann auch als Begleiteffekt einer medikamentösen Therapie auftreten. Deshalb ist die Frage nach den sonstigen

Sartan. Auch unter hochdosierter inhalativer Glukokortikoidanwendung kann es zu Heiserkeit kommen. Die beste Prophylaxe ist, nach der Inhalation den Mund auszuspülen oder etwas zu essen, um Kortisonpartikel aus dem Mund- und Rachenraum zu entfernen. Inhalieren Patienten mit einem Dosieraerosol, sollte eine Inhalierhilfe, ein sogenannter Spacer, benutzt werden. So verbleiben größere Kortisonteil-