

## 81 Schnupfen

### 81.1 Grenzen der Selbstmedikation

Chronische Beschwerden oder akute Beschwerden mit Begleitsymptomen, wie Fieber, starken Kopfschmerzen, geschwollenen Lymphknoten und bakterieller Superinfektionen ist der Arztbesuch anzuraten (siehe auch Heuschnupfen Kap. 42).

### 81.2 Allopathie

Die Anwendung von abschwellenden Nasentropfen mit Sympathomimetika darf nicht länger als 7–10 Tage erfolgen, max. 2–3 x tgl, um ein Austrocknung der Nasenschleimhaut zu vermeiden und ein Rebound-Phänomen des reflektorischen Wiederanschwellens der Schleimhäute (Zustand des „Privinismus“ mit Schädigung der Schleimhautfunktion) zu vermeiden (Nasenspray-Abusus). Ebenso sollten konservierungsmittelfreie Zubereitungen präferiert werden, um die Beeinträchtigung der Flimmerhaarfunktion (Selbstreinigungsmechanismus) zu vermeiden und der Allergieentstehung vorzubeugen. Ebenso müssen Kontraindikationen bestimmter Patientengruppen (Hypertoniker, Schwangere usw.) streng beachtet werden. Die Dosierung der Zubereitungen muss streng altersgerecht erfolgen! Die Aufbrauchfristen nach Anbruch sind zu beachten!

#### Orale Therapie

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Aspirin® Complex Granulat	Acetylsalicylsäure, Pseudoephedrinhydrochlorid	Analgetikum, Antiphlogistikum, Antipyretikum Sympathomimetikum
Rhinopront® Kombi	Tripolidinhydrochlorid, Pseudoephedrin	Sympathomimetika

#### Lokale Therapie

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Emser® Nasensalbe sensitiv/Nasenspray/	Natürliches Emser Salz	Befeuchtendes Mittel, Adjuvans bei Schnupfen

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Nasentropfen/Emser Salz Pulver/Sole Inhalat, Minerasol® mineralische Nasensalbe/Nasenspray		
Nasenspray ratiopharm® Panthenol, Nasic® Cur Spray, Otriven® Pflege mit Dexpanthenol, Sizozwo® Sana Spray	Dexpanthenol	Vitamin
Nasic® f. Kdr.; Nasic®; Nasivin® 0,05 %/f. Erw. u. Schulkdr./sanft 0,01 % Babys/f. Erw. u. Schulkdr./KIKdr., Olynth® 0,025 %/0,05 %/0,05 % OK/0,1 %/0,1 % OK/0,025 %/0,5 %	Xylometazolinhydrochlorid. Bei Nasic®: plus Dexpanthenol. Bei Nasivin® Zink: plus Zink	$\alpha$ -Sympathomimetikum
Olynth® salin Dosierspray, salin Tropfen, Tetrisal® S/E	Isotonische Kochsalzlösung	Salze zur Befeuchtung
Rhinodoron® Nasenspray	Kaliumchlorid, Natriumchlorid, Aloe-vera-Gel	Salze, befeuchtend, befeuchtender Naturstoff
Rhinomer 1 soft/2 medium/3 intensiv Lösung, Rhinomer® Spray, Rhinospray® Atlantik	Steriles isotonisches Meerwasser	Salze zur Befeuchtung
Rhinospray®	Tramazolinhydrochlorid, Rhinospray® plus enthält ätherische Öle	$\alpha$ -Sympathomimetikum
Rinupret® Spray	Hyperosmolare Meer-salz-Lösung, Dexpanthenol, Eucalyptusöl	Abschwellend, Befeuchter, Vitamin

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Privin® 1/1000 Ntr.; Rhinex® m. Naphazolin	Naphazolin	$\alpha$ -Sympathomimetikum
Siozwo® Nasenspülung	Sterile isotonische Rin- gerlösung, Natrium- chlorid, Kaliumchlorid, Calciumchlorid, Aqua ad injectabilia	Salze zur Befeuchtung
Wick® Erste Abwehr Mikro Gel z. Nasenspü- lung	Wasser, Hydroxypropyl- methylcellulose, Bern- steinsäure, Pyrogluta- minsäure	Filmbildner, Befeuchter
Wick® Inhalierstift	Levomenthol, rac. Cam- pher	Mucolytikum, Sekretoly- tikum

### 81.3 Phytotherapie

Auch bei sog. „banalem“ Schnupfen muss rasch eine Begleitmedikation von Phytotherapeutika zu Schnupfensprays als Therapiekonzept gegeben werden, um durch Wirkqualitäten wie Entzündungshemmung, antiviraler und z. T. antibakterieller Wirkung, Anregung der mukoziliären Clearance als Selbstreinigungsmechanismus der Atemwegsschleimhaut, sekretolytischer Wirkung eine rasche Genesung und eine Verhinderung der bakteriellen Superinfektion, aber auch das Verhindern eines „Etagenwechsels“ einer Erkältungskrankheit wie Schnupfen in die Bronchien zu bewirken.

#### Orale Therapie

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
Sinuforton® Kps mit Anis bei Erkältung	Anisöl, Primel- wurzel-Trocken- extrakt, Thymian- kraut-Trocken- extrakt	3 x 1 vor den MZ	Nicht bei Emp- findlichkeit gg. Lamiaceen, Apiaceen, Birke, Beifuß und Selle- rie

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
Sinupret® Saft	Pulver von: Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch	> 12 J./Erw.: 3 x 7,0 ml; 6–11 J.: 3 x 3,5 ml; 2–6 J.: 3 x 2,1 ml	
Sinupret®/forte Drg./Tr.	Pulver von: Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch	Erw.: 3 x 2 Drg. bzw. 50 Tr. Schulkdr.: 3 x 2 Drg. bzw. 25 Tr. 2–6 J.: 3 x 15 Tr.	Aus grundsätzlichen Erwägungen zum Wirkmechanismus von Saponinen: vor dem Essen mit viel Fl. „Waschmaschine für die Nebenhöhlen“

### Lokale Therapie

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
Gelositin® Nasenpflege Pumpspray	Raffiniertes Sesamöl, Cetiol® CC, Orangenöl, Citronenöl, Antioxidanzienmisch nat. Ursprungs	Mehrmals 1–2 Sprühstöße	Pflanzl. Öl, Befeuchter
Nasalind® pflanzliche Nasenpflege	Pfefferminzöl, Thymianöl	3–4 x eine erbsengroße Menge tief in jedes Nasenloch	Durch leichtes Massieren von außen verteilen. Nicht bei Sgl. u. Kikdr.

## Tee-Tipp

## Tee bei Schnupfen (Menge für 100 g)

Anisfrüchte	10,0 g
Kamillenblüten	45,0 g
Thymiankraut	45,0 g

Zubereitung: 2 TL auf 2 Liter siedendes Wasser, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, mit angenehmer Temperatur inhalieren.

Dosierung: 2 x tgl. inhalieren, danach zugedeckt ruhen.

## 81.4 Homöopathie (Einzelmittel)

Arzneiweisende Symptome	Zusatzhinweise	Passende Arznei mit Potenz	Dosierung/Tag
Fließschnupfen mit Niesreiz, wundmachendes Nasensekret	Schlimmer im warmen Zimmer, besser an der frischen Luft	Allium cepa D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung Abstände verlängern
Brennendes, wässriges Sekret, Frieren und Frösteln	Schlimmer in der Kälte und im Freien, besser im warmen Zimmer	Arsenicum album D12	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung Abstände verlängern
Stockschnupfen im Wechsel mit Fließschnupfen, dickes, schleimiges Sekret	Leichte Kopfschmerzen; schlimmer im warmen, trockenen Zimmer, besser im Freien	Luffa D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung Abstände verlängern
Nase nachts verstopft, am Morgen verstärktes Fließen mit Jucken und Kratzen	Sehr kälteempfindlich, trotzdem schlimmer in warmen Räumen	Nux vomica D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung Abstände verlängern
Dicke, gelbliche Absonderungen; Nase mal rechts verstopft, dann links	Schlimmer in warmen Räumen, besser an der frischen Luft	Pulsatilla D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung Abstände verlängern

## 81.5 Homöopathie (Komplexmittel)

Präparate	Dosierung/Tag	Hinweise
Sinupas® N Tropfen	3 x tgl. 5 Tr.	Mittel können kombiniert werden
Lymphdiaral® Basistropfen SL	3 x tgl. 5 Tr.	
Euphorbium comp. Nasentropfen SN	3–5 x tgl. 1–2 Sprühstöße in jedes Nasenloch	

## 81.6 Anthroposophische Medizin

## Innere Therapie (oral)

Mittel	Anwendung/Tag	Hinweise
Agropyron, Globuli velati (Wala)	Erw. im Akutfall alle 2 Stunden 10–15 Globuli velati. Kdr. 5–10 Globuli velati. Sgl. etwa alle 2 Stunden 3 Globuli velati Zur Weiterbehandlung reicht die Einnahme 3-mal tgl.	Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen
Ferrum phosphoricum comp., Streukügelchen (Weleda)	Erw. und Jgl. ab 12 J.: alle 1 bis 2 Stunden 15 Globuli. Kdr. von 6–11 J.: alle 1 bis 2 Stunden 8–10 Globuli. Kdr. von 1–5 J.: 3–4-mal tgl. 5–10 Globuli. Sgl. im ersten Lebensjahr: 3–4-mal tgl. 3–5 Globuli	Die Streukügelchen jeweils langsam im Mund zergehen lassen

## Äußere Therapie

Mittel	Anwendung/Tag	Hinweise
Nasenbalsam für Kinder (Wala)	Mehrmals tgl., insbesondere abends, auf einem Watteträger in und um die Nasenlöcher auftragen	Bei Sgl. und Klkdr. nur im Bereich des Naseneingangs und auf die Nasenflügel auftragen. Vor der Anwendung immer die Nase putzen
Nasenbalsam (Wala)	Mehrmals tgl., insbesondere abends, auf einem Watteträger in und um die Nasenlöcher auftragen	Für Erwachsene
Kupfer Salbe rot (Wala) oder Cuprum metallicum praeparatum 0,4% Salbe (Weleda)	Die Füße 2-mal tgl. mit der Salbe einreiben	Zur Durchwärmung der Füße. Durch warme Füße wird die Nasenschleimhaut besser durchblutet.
Rhinodoron Nasenspray (Weleda)	Erw. und Kdr. ab 6 J. geben 2–6-mal tgl. 1–2 Sprühstöße in jedes Nasenloch, Sgl. und Klkdr. bis zu 6 J.: 2–6-mal tgl. einen Sprühstoß.	Zur Pflege und Befeuchtung der Nasenschleimhaut, bei Krustenbildung
Ansteigendes Fußbad	Abends ein Fußbad Die Füße 10–15 Min im warmen Wasser lassen. Danach abtrocknen, warme Socken anziehen und 15–30 Min. nachruhen	Man füllt eine Wanne mit angenehm warmem Wasser (33 °C) bis Mitte der Waden und gießt dann langsam heißes Wasser nach. Die Badetemperatur langsam ansteigen lassen. max. 40 bis 41 °C.

## 81.7 Biochemie/Schüßler-Salze

Differenzierung	Mineralstoffe (Nummer)	Dosierung/Tag
Fließschnupfen	4	7
	8	12
Stockschnupfen	4	12
	12	10
Wässrig	8	12
Grünlich-gelblich	10	12
Dick gelbeitrig	9	12
	11	7
	12	7

## 81.8 Spagyrik

Mischung bei Schnupfen, Spagyrik nach Zimpel/Staufen-Pharma  
(Menge für 50 ml)

Allium cepa D1	10 ml
Nux vomica D4	10 ml
Vincetoxicum D2	10 ml
Propolis D2	20 ml

Dosierung: Akut: stdl. 3 Sprühstöße in den Mund.

Chronisch: 3 x 3 Sprühstöße in den Mund.

Mittel	Dosierung
Ricura® spag. Peka N Tropfen	3 x 20 Tr.
Phönix® Kaolinum spag.	3–4 x 20 Tr.

## 81.9 Bach-Blüten

Hier sollte bei häufig wiederkehrenden Beschwerden der bestehende see-lisch-geistige Zustand erfasst werden. Aus bis zu sieben verschiedenen



Blüten-Essenzen wird die geeignete Bach-Blüten-Mischung zusammengestellt. Verwenden Sie hierzu die Kurzcharakterisierung der 38 klassischen Bach-Blüten unter 1.8.4 Arzneimittelauswahl und die Hinweise zur Herstellung einer Behandlungslösung unter 1.8.3.

### 81.10 Zusatzhinweise

- Tägliche Nasenspülungen mit 0,9 %iger Kochsalz-Lösung.
- Rauch meiden und auf Rauchen verzichten.
- Sich warm halten, besonders auf warme Hände und Füße achten.
- Wärme anwenden in Form von ansteigenden, heißen Fußbädern, Vollbädern oder Rotlicht.
- Wasserdampfinhalation über heißem Wasser.
- Hautschutz der Nasenflügel und Oberlippe mit Fettsalbe oder Zinkpaste.
- Genügend schlafen und ausreichend Flüssigkeit zuführen.