



Kopf dicht? Nase zu? Husten?

Was Sie über die Vorbeugung und Therapie der Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und Bronchitis wissen sollten.

Liebe Leserin, lieber Leser,

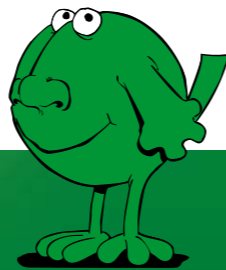
eine Erkältung ist eigentlich eine harmlose Angelegenheit. Im Durchschnitt leidet jeder Erwachsene mindestens einmal im Jahr unter einem grippalen Infekt – so wird diese lästige Erkrankung im Fachjargon bezeichnet. Die Beschwerden wie Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Abgeschlagenheit dauern in den meisten Fällen gut eine Woche an.

Trotzdem sollten Sie grippale Infekte nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn aus einer banalen Erkältung können sich ernsthafte Erkrankungen entwickeln: Sinusitis und Bronchitis. Bei beiden entzünden sich akut, immer wieder oder dauerhaft Teile der Atemwege. Bei der Sinusitis sind die Nasennebenhöhlen betroffen, bei der Bronchitis ist die Bronchialschleimhaut in der Lunge entzündet.

Anhand dieses Ratgebers möchten wir Ihnen zeigen, wie eine normale Erkältung entsteht und abläuft. Sie erfahren, wie sich aus einem harmlosen grippalen Infekt eine chronische Sinusitis oder Bronchitis entwickeln kann und welche Beschwerden dann auftreten können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie dafür sorgen können, dass sich keine chronische Erkrankung entwickelt. Und Sie erfahren, wie die Beschwerden einer bereits bestehenden chronischen Sinusitis oder Bronchitis gelindert werden können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute – vor allem Gesundheit!

Ihr Pohl-Boskamp-Team



■ INHALT

Wie atmen wir?	4
Was passiert, wenn ich mich erkälte?	6
Was ist eine akute Sinusitis?	8
Was ist eine chronische Sinusitis?	10
Was ist eine akute Bronchitis?	12
Was ist eine chronische Bronchitis?	14
Was ist COPD?	16
Wann sollte ich zum Arzt gehen?	18
Wie werden Sinusitis und Bronchitis behandelt?	20
Was Sie selbst tun können	22
Wie kann ich meine Abwehrkräfte stärken?	26
Wie fit sind Ihre Atemwege?	28
Impressum	32

WIE ATMEN WIR?



Wie unsere oberen und unteren Atemwege aufgebaut sind und funktionieren

Indem wir atmen, versorgen wir unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Denn diesen benötigt er praktisch für alle Lebensvorgänge. In Ruhe macht ein Erwachsener jede Minute durchschnittlich 15 Atemzüge, das sind rund 20.000 Atemzüge jeden Tag. Dabei gelangt die Luft über die Nase und die Luftröhre in die Lunge. Diese Strecke wird in die unteren und die oberen Atemwege unterteilt.

Interessantes zu unseren Atemwegen

Die gesunde Bronchialschleimhaut produziert jeden Tag 100 ml Schleim. Die Lunge eines Erwachsenen besitzt 300 Millionen Lungenbläschen. Würde man ihre Oberflächen aneinanderlegen, entstünde eine Fläche von rund 100 m².

Die oberen Atemwege bestehen aus Nase, Nasenhöhle, Nasennebenhöhlen und Rachen. Die Nasennebenhöhlen sind Hohlräume im Schädelinneren. Sie stehen mit der Nase und dem Rachen durch Öffnungen in Verbindung. Am Kehlkopf befindet sich der Übergang von den oberen zu den unteren Atemwegen.

Die unteren Atemwege bestehen aus dem Kehlkopf sowie der Luftröhre und der Lunge. Die Luftröhre verzweigt sich in der Lunge immer weiter – zuerst in zwei Hauptbronchien, dann in die Nebenbronchien und schließlich in die Bronchiolen. Am Ende dieser feinsten Verästelungen befinden sich die Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen. Dort gelangt der Sauerstoff im Austausch gegen Kohlendioxid ins Blut.

Unsere Atemwege sind ein ausgeklügeltes System. Sie transportieren nicht nur die Luft, sondern sorgen gleichzeitig dafür, dass die Luft erwärmt, befeuchtet und gereinigt wird. Bereits beim Einatmen durch die Nase werden Schmutzparti-

kel durch viele kleine Härchen herausgefiltert und die Luft wie durch eine Klimaanlage befeuchtet und erwärmt. Daher ist es sehr wichtig, dass die Atmung durch die Nase funktioniert.

Außerdem sind unsere Atemwege von den Tiefen der Lunge über den Kehlkopf bis hin zu Nase und Nasennebenhöhlen mit einer speziellen Schleimhaut ausgekleidet, die wie eine Art „Waschanlage“ die Luft reinigt. Auf der Schleimschicht, die ständig nachproduziert wird, bleiben feine Schmutzpartikel oder Krankheitserreger aus der Atemluft zunächst kleben. Unzählige feinste Flimmerhärchen auf der Schleimhaut sorgen dann dafür, dass der Schleim in Richtung Rachen transportiert wird. Am besten lässt sich diese Bewegung mit einem Getreidefeld vergleichen, über das der Wind streicht. Durch rhythmisches Hin- und Herbewegen arbeiten die Flimmerhärchen wie ein Förderband, über das der Schleim mit den in ihm befindlichen Fremdstoffen und Erregern zum Rachen befördert wird. Von dort gelangt der Schleim zumeist durch unwillkürliches Herunterschlucken in den Magen.

WAS PASSIERT, WENN ICH MICH ERKÄLTE?

Wie eine normale Erkältung entsteht und abläuft

Bei einer Erkältung gelingt es Krankheitserregern, meist Viren, unsere körpereigenen Abwehrmaßnahmen zu überwinden und in größerer Anzahl in unsere Atemwege einzudringen. Besonders leichtes Spiel haben die Viren, wenn die Abwehrkraft der Schleimhäute vermindert ist, beispielsweise durch Stress, einen schlechten Gesundheitszustand oder Zigarettenrauch. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Erreger in besonders großer Zahl unterwegs sind, können Schnupfen & Co. auch ansonsten gesunde Menschen erwischen. Dann muss die Atemwegsschleimhaut Schwerstarbeit leisten, um eine Infektion, also ein Eindringen und Ausbreiten der Erreger, zu verhindern.

Gelingt es den Krankheitserregern, sich an der Schleimhaut anzuheften und zu vermehren, lösen sie dort eine Entzündung aus. Bei einer Erkältung ist die Schleimhaut der oberen Atemwege, also die der Nase und des Rachenraums, entzündet. Aber schon dieser begrenzte Befall durch die Viren kann eine ganze Reihe von Beschwerden hervorrufen, die das Wohlbefinden erheblich einschränken. Zu diesen typischen Erkältungssymptomen gehören Schnupfen, eine zugeschwollene Nase, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten und Abgeschlagenheit. Der Volksmund beschreibt den typischen Verlauf einer Erkältung so: „Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie“. Liegt so eine harmlose Erkältung vor, wird der Körper normalerweise innerhalb dieser kurzen Zeit mit der Virenattacke fertig. Die Schleimhaut regeneriert sich wieder, schwillt ab und die Schleimproduktion normalisiert sich.



WAS IST EINE AKUTE SINUSITIS?

Wie sich bei einer Erkältung auch die Nasennebenhöhlen entzünden

Aus einem normalen Schnupfen kann sich nach ca. 5 bis 7 Tagen eine akute Nebenhöhlenentzündung entwickeln. Im Medizinerlatein wird sie als „Sinusitis“ bezeichnet. Die Schwellung der Nasenschleimhaut und der vermehrt gebildete zähe Schleim verstopfen die Verbindungsgänge zwischen der Nase und den Nebenhöhlen. Die Folgen: Sekretstau und mangelnde Belüftung in den Nebenhöhlen. Durch die Erreger kommt es auch hier zu einer Entzündung, durch die mit der Zeit die Flimmerhärchen geschädigt werden und sich vermehrt zähflüssiger Schleim bildet. Der Schleim wird aufgrund der größeren Zähigkeit und der zerstörten Flimmerzellen nur noch schlecht oder gar nicht abtransportiert. So entsteht ein idealer Nährboden für weitere Keime: Bakterien besiedeln die Nasennebenhöhlen, vermehren sich und rufen schließlich eine eitrige Entzündung hervor.

Woran erkennen Sie eine akute Sinusitis?

Die typischen Anzeichen für eine akute Sinusitis dauern in der Regel 10 bis 14 Tage an und können mal stärker und mal schwächer ausgeprägt sein. Dazu gehören:

- eitriger Schnupfen (gelb-grünlicher, zäher Schleim)
- starkes Krankheitsgefühl
- Druckgefühl und Kopfschmerzen im Wangenbereich und über den Augen. Die Schmerzen werden schlimmer, wenn der Kopf geschüttelt oder nach vorne gebeugt wird. Besonders stark sind die Schmerzen daher beim Bücken und nach dem Aufstehen
- eventuell leichtes Fieber
- Zahnschmerzen, die mit einem unspezifischen Druckgefühl im Oberkiefer einhergehen

In bestimmten Fällen kann eine akute Sinusitis, wenn sie nicht richtig oder nicht rechtzeitig behandelt wird, zu schweren Komplikationen führen. Die Entzündung kann sich zum Beispiel bis in den Bereich der Augenhöhlen oder sogar bis zum Gehirn ausbreiten.

Stadien, die der Arzt bei der akuten Sinusitis unterscheidet:

- Bei einer **akuten Sinusitis** dauern die Beschwerden weniger als 8 Wochen an oder der Betroffene hat weniger als viermal im Jahr eine Sinusitis (Kinder häufiger)
- Von einer **akuten wiederkehrenden Sinusitis** spricht man, wenn die Beschwerden zwar komplett nach dem Abklingen der Sinusitis verschwinden, der Betroffene aber viermal oder häufiger im Jahr an einer Sinusitis leidet (Kinder häufiger)

Erkältungszeit: Abstand halten!

Die Erreger der Sinusitis werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Dabei stoßen bereits Erkrankte beim Sprechen, Niesen oder Husten winzige Sekrettröpfchen mit Erregern in die Luft aus. Diese Tröpfchen werden von anderen Menschen eingeatmet. Aber auch durch Körperkontakte wie Händeschütteln und das anschließende Fassen an die Nase können die Tröpfchen übertragen werden.

WAS IST EINE CHRONISCHE SINUSITIS?

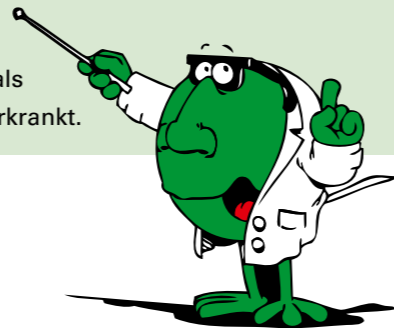
Wenn sich die Nasennebenhöhlen immer wieder entzünden

Eine chronische Sinusitis liegt vor, wenn eine akute Entzündung der Nasennebenhöhlen nicht mehr vollständig abklingt oder immer wieder auftritt. Dann ist die Schleimhaut in den Nebenhöhlen wiederholt oder ständig entzündet. Bei manchen Menschen ist der Verbindungsgang zwischen Nase und Nasennebenhöhlen besonders eng, sodass es leichter zu einer Sinusitis kommen kann.

Die Beschwerden der chronischen Sinusitis gleichen denen der akuten Form; es gibt jedoch ausgeprägte individuelle Unterschiede. Weitere Anzeichen sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche.

Definition der chronischen Sinusitis:

Ein Erwachsener hat eine chronische Sinusitis, wenn die Beschwerden länger als 8 Wochen anhalten oder wenn er mehr als viermal im Jahr an einer Sinusitis erkrankt.



Sinusitis: jeder Zehnte hierzulande betroffen

In Deutschland erkranken jährlich 6,3 Millionen Menschen an einer akuten und 2,6 Millionen Menschen an einer chronischen Sinusitis.

WAS IST EINE AKUTE BRONCHITIS?

Wie sich aus einem Reizhusten eine akute Bronchitis entwickelt

Eigentlich ist das Husten etwas Sinnvolles. Denn der Schutzreflex sorgt dafür, dass unerwünschte Schadstoffe mit einem gewaltigen Luftstoß aus der Lunge nach draußen befördert werden.

Zu Beginn einer Erkältung sind vor allem die oberen Atemwege betroffen. Hier spricht man von einem trockenen Reizhusten. Befallen die Viren jedoch nicht nur die oberen Atemwege, sondern auch die Bronchien, entsteht eine akute Bronchitis. Der Mediziner spricht vom „Etagenwechsel“, weil die Entzündung und damit die Beschwerden sozusagen eine Etage tiefer, nämlich von der Nase zu den Bronchien, rutschen.

Nicht nur Viren, sondern auch Bakterien können nun die Atemwege befallen. Die Bronchitis schwächt den Körper und die Abwehrkräfte und kann dadurch andere ernsthafte Infektionskrankheiten wie beispielsweise eine Lungenentzündung verursachen. Unbehandelt kann die Bronchitis zudem chronisch werden und sich als chronische Bronchitis oder gar als chronisch-obstruktive Bronchitis manifestieren. Näheres zur chronisch-obstruktiven Bronchitis können Sie im Kapitel „Was ist COPD?“ auf Seite 16 nachlesen.



Woran erkennen Sie eine akute Bronchitis?

- Husten, der am zweiten oder dritten Tag der Erkältung beginnt, immer mehr zunimmt und häufig schmerzhaft ist
- Auswurf ist anfangs weißlich, später gelb-grünlich (eitrig), manchmal auch blutig
- Oft Fieber zwischen 38 und 40 Grad
- Atembeschwerden, eingeschränkte Belastbarkeit
- Eventuell Hitzegefühl hinter dem Brustbein

WAS IST EINE CHRONISCHE BRONCHITIS?

Wie sich aus der akuten eine chronische Bronchitis entwickelt

Eine chronische Bronchitis liegt vor, wenn die akute Form immer wieder auftritt oder nie vollständig abheilt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die chronische Bronchitis so: „Husten und Auswurf an den meisten Tagen, mindestens aber während drei Monaten, in jedem von zwei aufeinander folgenden Jahren.“ Hier ein Beispiel:



Durch die häufige oder andauernde Entzündung wird die Bronchialschleimhaut mehr und mehr geschädigt. Dabei trifft es vor allem die Flimmerhärchen hart: Sie verformen sich, werden kürzer, ja verkümmern geradezu. Auch die Zellen, die den Schleim bilden, werden geschädigt. Das führt dazu, dass es Stellen auf der Schleimhaut mit sehr viel zähem Schleim gibt und andere Areale, die gänzlich ohne Schleim sind. Dort sind die schleimbildenden Zellen schon abgestorben. Der Selbstreinigungsprozess der Atemwege wird lahmgelegt, so dass Fremdkörper nicht mehr abtransportiert werden können.

Nun ist es für Viren und Bakterien leicht, in die zerstörte Schleimhaut einzudringen und unseren gesamten Organismus in Mitleidenschaft zu ziehen. Deshalb ist die chronische Bronchitis eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung. Sie kann sich zu schwerwiegenden Lungenerkrankungen weiterentwickeln.

Viele Raucher entwickeln eine chronische Bronchitis

Häufig sind Raucher von der chronischen Bronchitis betroffen. Denn die Schadstoffe im Zigarettenrauch reizen immer wieder die Bronchialschleimhaut und können so eine Entzündung der Atemwege verursachen. Der Teer und andere Schadstoffe im Zigarettenrauch verkleben die Flimmerhärchen, setzen sich in den Atemwegen fest und bilden einen Nährboden für Bakterien und Viren.

Durch Abhusten versucht der Körper, die Fremdstoffe zu entfernen. Dieser sogenannte Raucherhusten tritt zunächst häufig morgens auf. Je länger und je mehr Zigaretten geraucht werden, desto häufiger treten Husten und Auswurf auf. Aber auch Nichtraucher, die sich oft in verrauchten Räumen aufhalten, sind als „Passivraucher“ gefährdet.

Fakten zur chronischen Bronchitis

Schätzungsweise 10 bis 12 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland haben eine chronische Bronchitis. Somit ist diese Atemwegserkrankung doppelt so häufig wie das Asthma. 80 bis 90 Prozent der chronischen Bronchitiker sind Raucher. Derzeit erkranken Männer zwei- bis dreimal so häufig an einer chronischen Bronchitis als Frauen. Das könnte sich allerdings ändern, da immer mehr Frauen rauchen und sie zudem gegen die gesundheitsschädlichen Effekte des Tabakrauchens empfindlicher sind als Männer.

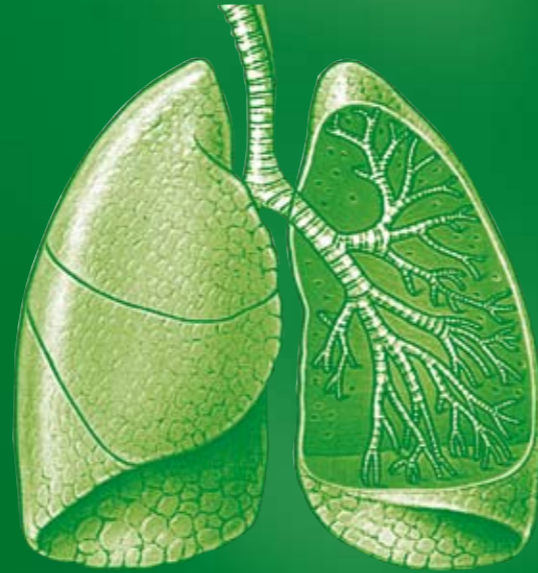
WAS IST COPD?

Wie die gefürchtete Nachfolgerin der chronischen Bronchitis für immer die Lunge schädigt

Je länger eine chronische Bronchitis besteht, desto größer ist die Gefahr, dass sich die Bronchien dauerhaft verengen und damit den Lufttransport einschränken. Im Fachjargon wird die Verengung als „Obstruktion“ bezeichnet. Liegt eine solche vor, sprechen die Mediziner von einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung. Oft wird auch das Kürzel der englischen Bezeichnung verwendet: COPD.

Anfangs wird die COPD häufig als „Raucherhusten“ abgetan. Typische Kennzeichen sind die sogenannten AHA-Beschwerden: Auswurf, Husten, Atemnot. Die COPD entwickelt sich langsam über Jahre hinweg und schränkt immer mehr die Lungenfunktion ein. Dabei wird das Lungengewebe unwiderruflich zerstört, solange die Zufuhr der Schadstoffe von außen (Rauchen!) anhält. Wird der Krankheitsprozess nicht rechtzeitig gestoppt, führt die COPD letztendlich zum Tode. Derzeit

ist die COPD weltweit die vierthäufigste Todesursache, im Jahre 2020 wird sie nach Schätzungen der WHO die dritthäufigste Todesursache sein.



Woran erkennen Sie die COPD?

- Anfänglich leichter bis mittelschwerer Husten (häufig als Raucherhusten bezeichnet), in der Regel morgens von Auswurf begleitet
- Später ganztägiger Husten mit schweren Hustenattacken
- Atemnot, die zunächst nur bei Anstrengungen wie Treppensteigen auftritt, sich aber über Monate bis Jahre hinweg steigert und später auch schon bei geringer Belastung wie zum Beispiel Bücken oder sogar in Ruhe auftritt und sich bei Infektionen weiter verschlechtert
- Schlafstörungen bzw. das kurzzeitige Aussetzen der Atmung während des Schlafs
- Besteht die COPD schon lange, sind die Betroffenen tagsüber häufig müde und können unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie morgendlichen Kopfschmerzen leiden



WANN SOLLTE ICH ZUM ARZT GEHEN?

Wie Ihr Arzt feststellt, ob Sie eine Sinusitis und/oder Bronchitis haben

Wegen eines harmlosen Schnupfens müssen Sie sicherlich nicht zum Arzt gehen. Wenn Sie Ihre Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers unterstützen möchten, können Sie sich zunächst von Ihrem Apotheker beraten lassen. Leiden Sie allerdings sehr unter Ihrer Erkältung oder haben Sie bereits die Anzeichen einer akuten Sinusitis oder Bronchitis entwickelt, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen. Denn diese Atemwegserkrankungen müssen vollständig auskuriert werden. Zudem sollte verhindert werden, dass Sinusitis und/oder Bronchitis sich wiederholt entwickeln.

Ihr Arzt wird Sie ausführlich befragen, wie oft und wie stark Sie in den letzten Jahren unter Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen und Husten gelitten haben. Er wird Sie körperlich untersuchen und dabei insbesondere Ihre Lunge abhören. Dabei kann der Arzt erkennen, ob und wie weit sich die Atemwege bereits verändert haben.

Eventuell wird er Sie zu einem Facharzt überweisen, der weitere Untersuchungen vornimmt. So kann der Lungenfacharzt mittels spezieller Geräte die Lungenfunktion und den Zustand der Bronchien überprüfen. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt kann bei einem Sinusitisverdacht die Nasennebenhöhlen zum Beispiel mittels Röntgen, Ultraschall oder Computertomographie überprüfen.



Hohe wirtschaftliche Kosten

Jede vierte Arbeitsunfähigkeit hierzulande wird durch eine Atemwegserkrankung verursacht. Die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten der COPD in Deutschland werden auf über 17 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

WIE WERDEN SINUSITIS UND BRONCHITIS BEHANDELT?

Wie Medikamente wirksam unsere Atemwegsschleimhaut unterstützen

Wie Sie gelesen haben, wird unsere Atemwegsschleimhaut bei einem Virenangriff stark belastet. Die Flimmerhärchen und der Schleim haben dann neben dem Immunsystem die wichtige Aufgabe, den Angriff der Erreger abzuwehren. Ist dieser Verteidigungsmechanismus überfordert, können sich Sinusitis und/oder Bronchitis entwickeln – zunächst die akuten, dann die chronischen Formen.

Ziel einer effektiven Therapie ist es u.a, die Abwehrmechanismen zu unterstützen. Wirksame Medikamente – sogenannte Sekretolytika – verbessern den Schleimtransport und -auswurf und sorgen so dafür, dass unser Körper die Erreger möglichst rasch los wird. Außerdem können Medikamente die Entzündung in den Atemwegen hemmen und so ein Abschwellen der Schleimhaut bewirken. Durch die Entzündungshemmung und den verbesserten Abtransport des Schleims können Be-

troffene nachts besser schlafen, sodass sich der Körper in dieser Zeit erholen und regenerieren kann.



Ebenfalls hilfreich sind abschwellende Nasensprays, die das Atmen erleichtern. Sie sollten allerdings nicht länger als 7 Tage eingenommen werden. Eventuelle Kopfschmerzen und eventuelles Fieber können mit schmerzstillenden bzw. fiebersenkenden Mitteln behandelt werden. Da die Beschwerden bei Atemwegsinfekten individuell sehr unterschiedlich sein können, ist es hilfreich, sich in der Apotheke beraten zu lassen, welche Medikamente sinnvoll sind. Sind die Atemwege bereits von Bakterien befallen, kann eine Antibiotikabehandlung notwendig sein. Sie wird vom Arzt verschrieben.

In besonderen Fällen können therapieresistente Patienten von einer Operation profitieren. Beispielsweise wenn die Verbindungsstellen zwischen Nase und Nasennebenhöhlen besonders eng sind und durch eine Operation erweitert werden können.

Besonders effektiv ist die Anwendung von Nasensprays auf Basis von Sesamöl. Die trockene und gereizte Schleimhaut wird befeuchtet, die Nase geschützt und nachhaltig gepflegt.



WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Wie Sie Ihre Beschwerden lindern und Ihrem Immunsystem helfen

Enthält den natürlichen Wirkstoff Myrtol standardisiert:
GeloMyrtol® forte



GeloMyrtol® forte. Wirkstoff: Myrtol standardisiert. Anwenden bei akuter und chronischer Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt. (01/4).

Wenn bei einem Atemwegsinfekt Ihr Kopf dicht, die Nase zu ist und Sie unter Husten leiden, können Sie Ihre Beschwerden deutlich mit **GeloMyrtol® forte** lindern und Ihr Immunsystem bei der Bekämpfung der Erreger unterstützen.

GeloMyrtol® forte enthält den Wirkstoff Myrtol standardisiert. Der Zusatz „standardisiert“ bedeutet, dass der pflanzliche Wirkstoff Myrtol immer in einer gleich bleibenden Qualität und Zusammensetzung enthalten ist. Myrtol standardisiert wirkt in den oberen und unteren Atemwegen. Es lindert Ihre Beschwerden bei Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis. Der Schleim wird gelöst und transportiert, zusätzlich werden Bakterien bekämpft, die sich häufig ungebremst in dem Sekretstau vermehren. Das Medikament wird als Kapsel eingenommen. Jede Kapsel **GeloMyrtol® forte** enthält 300 mg Wirkstoff. Im Dünndarm wird das Myrtol standardisiert freigesetzt und gelangt über das Blut in die Atemwege.

Dort entfaltet es seine Wirkungen:

- Der Schleim wird flüssiger und fließt besser, außerdem wird die Bewegung der Flimmerhärchen aktiviert. Dies alles führt dazu, dass der Schleim und damit die Erreger besser abtransportiert werden
- Die Entzündung wird gehemmt. Dadurch schwillt die Schleimhaut ab und verengte Atemwege werden wieder weiter
- Durch die zusätzliche antibakterielle Wirkung werden Erreger besser bekämpft und das Risiko eines erneuten Erregerbefalls wird gesenkt

So nehmen Sie GeloMyrtol® forte richtig ein

- Bei akuter Sinusitis/Bronchitis nehmen Sie 3 bis 4-mal täglich eine Kapsel ein
- Bei chronischer Sinusitis/Bronchitis nehmen Sie 2-mal täglich eine Kapsel und zusätzlich bei Bedarf eine Kapsel zur Nacht ein. Das erleichtert morgens das Abhusten. Nehmen Sie die Kapseln mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit kalter Flüssigkeit ein

GeloMyrtol® und GeloMyrtol® forte sind gut verträglich und können dauerhaft eingenommen werden.

So nehmen Sie GeloMyrtol® forte richtig ein

- Kinder können wie Erwachsene GeloMyrtol® forte erhalten. Die Einnahme der Kapsel zusammen mit etwas Apfelmus, Joghurt oder Quark ist bei Kindern sehr beliebt und erleichtert das Herunterschlucken
- Für kleinere Kinder sowie Patienten mit Schluckproblemen eignen sich die runden GeloMyrtol®-Kapseln. Sie enthalten 120 mg Wirkstoff

Besonders gefährdet? Dann sollten Sie vorbeugen!

Liegt bereits eine chronische Sinusitis oder Bronchitis vor, sind die Betroffenen durch Atemnot, starken und häufigen Husten sowie zähen Schleim extrem belastet. Dann kann die Atemschleimhaut dauerhaft geschädigt werden und ein Teil der Lungenfunktion verloren gehen. Deshalb ist es wichtig, schon vorbeugend die Infektion durch Atemwegserreger zu vermeiden. Gerade in den Zeiten, in denen viele Erkältungsviren unterwegs sind oder unser Immunsystem schon durch andere Faktoren wie zu viel Stress oder andere Erkrankungen belastet ist.



So unterstützen Sie die schleimlösende Wirkung von GeloMyrtol® forte

Allgemein ist es wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten. Sorgen Sie deshalb für eine gute Luftfeuchtigkeit in Räumen, in denen Sie sich lange aufhalten, wie zum Beispiel dem Schlafzimmer. Stellen Sie in den betreffenden Räumen ein flaches Gefäß mit frischem Wasser auf oder hängen Sie feuchte Tücher auf. Meiden Sie trockene oder verrauchte Räume. Trinken Sie täglich mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser, Fruchtsaftchorle oder Früchtetee.

WIE KANN ICH MEINE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN?

Wie Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihr Immunsystem fit machen

Unser Immunsystem ist eine schlagkräftige Truppe gegen Erreger. Ist es allerdings in schlechter Verfassung, haben es Erreger leicht. Mit einem gesunden Lebensstil können Sie dafür sorgen, dass Ihr Immunsystem immer voll einsatzbereit ist und Viren und Bakterien so schnell wie möglich ausbremst.



Die folgenden Maßnahmen klingen simpel, bringen aber eine Menge:

- Verzichten Sie auf das Rauchen und auf zu viel Alkohol. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig, damit Sie Erfolg haben. Hilfreich ist das Aufhören zusammen mit anderen Leidensgenossen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Kurs- und Gruppenangeboten in Ihrer Nähe
- Ernähren Sie sich gesund. Essen Sie möglichst jeden Tag Obst und Gemüse
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft – auch in der kalten Jahreszeit. Zur Schonung der Bronchien durch die Nase einatmen
- Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend und gut schlafen.
- Vermeiden Sie zu viel Stress



WIE FIT SIND IHRE ATEMWEGE?



Testen Sie, ob Sie unter ernst zu nehmenden Atemwegsbeschwerden leiden

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie fast schon dauererkältet sind?

Ja Nein

Sind Ihr Geruchs- und Ihr Geschmackssinn deutlich eingeschränkt?

Fühlen Sie sich abgeschlagen?

Leiden Sie unter Kopfschmerzen, die beim Bücken zunehmen?

Leiden Sie unter einem Druckgefühl oder Schmerzen im Wangenbereich und/oder über den Augen?

Nimmt dieses Druckgefühl oder nehmen diese Schmerzen zu, wenn Sie mit Ihrem Finger auf die Kiefer- oder Stirnhöhle drücken?

Geht Ihre Erkältung mit Fieber einher?



Ist das Nasensekret zäh und besitzt es eine gelbliche oder gelb-grünliche Färbung?

Rauchen Sie derzeit?

Haben Sie länger als drei Jahre geraucht?

Haben Sie mehr als drei Monate im Jahr Husten?

Wenn Sie husten, haben Sie vor allem morgens vermehrt weißlichen, gelblichen oder grünlichen Auswurf?

Meiden Sie körperliche Belastungen, weil Sie dabei schlecht Luft bekommen?

Leiden Sie auch im Ruhezustand unter Atembeschwerden?

Leiden Sie an einer Allergie?

Wenn Sie die meisten Fragen mit einem „Ja“ beantwortet haben und/oder bereits seit längerem oder immer wieder unter Beschwerden wie starken Schmerzen und/oder Fieber leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Der ausgefüllte Fragebogen kann Ihnen dann als Erinnerungsstütze dafür dienen, über welche Beschwerden Sie mit Ihrem Arzt sprechen möchten.

Ja Nein

Hier finden Sie eine Sammlung mit hilfreichen Links:

- www.lungenaerzte-im-netz.de Wissenswertes zum Thema COPD
- www.pneumologenverband.de Informationen zu diversen Krankheitsbildern und Raucherentwöhnung
- www.netdokter.de Allgemeine Informationen zu Krankheiten
- www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de Wissenswertes zu den Themen Asthma, COPD und Bronchitis
- www.copd-deutschland.de Hilfe bei und Informationen über COPD
- www.imwe-berlin.de Entwicklungen rund um das Thema Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- www.nasenform.de Rund um die Nase, ästhetische Chirurgie



Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.gelomyrtol.de.

IMPRESSUM

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weiterführende Informationen?
Senden Sie uns eine E-Mail unter: info@pohl-boskamp.de

Herausgeber: G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt
Telefon: 04826 59-0
www.pohl-boskamp.de

Text: Sabine Stürmer
Medizinjournalistin
21227 Bendestorf