BERATUNG MIT VERANTWORTUNG

Nicht jedes Erkältungsmittel passt für jede Person. Ein Blick auf die häufigsten Einschränkungen gängiger Wirkstoffe, die in der Beratung den Unterschied machen, wenn Kinder, Schwangere, ältere Menschen oder Vorerkrankte eine Empfehlung brauchen.

TEXT: MAG. PHARM. KATRIN SCHOBER

Limitationen von Erkältungsmitteln

FOTO Shutterstock

„Etwas Gutes gegen die Erkältung bitte!“ Ein Satz, der in der Apotheke ständig fällt. Es gilt, das individuell beste Präparat zu ermitteln, denn rezeptfrei, pflanzlich oder natürlich bedeutet nicht automatisch sicher. Die folgende Übersicht zeigt Einschränkungen häufig verwendeter Arzneimittel in der Erkältungssaison, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Das Nierenrisiko ist bereits bei der 2er-Kombination erhöht und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essentiell.

SCHMERZEN UND FIEBER

Paracetamol[1–4]

Paracetamol kann grundsätzlich vom Säugling bis ins hohe Alter verwendet werden. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit gehört es zu den Mitteln der Wahl und ist im 3. Trimenon der einzig verfügbare OTC-Wirkstoff gegen Schmerzen und Fieber.

Wechselwirkungen entstehen vor allem mit potenziell hepatotoxischen oder leberenzyminduzierenden Arzneimitteln und Einschränkungen bestehen bei Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Unterernährung und Alkoholkonsum.

NSAR[2,5–10]

Ibuprofen kann ab einem Alter von drei Monaten verwendet werden. Acetylsalicylsäure (ASS) darf hingegen bei Kindern nicht zur Anwendung kommen und sollte als Analgetikum auch bei älteren Menschen aufgrund des Risikos für Blutungen, Ulzerationen und Perforationen vermieden werden. In der Schwangerschaft sind NSAR als Analgetika/Antipyretika im 3. Trimenon wegen der Gefahr des vorzeitigen Ductusverschlusses kontraindiziert.

Dehydratation stellt ein Risiko für nierenschädliche Wirkungen unter Anwendung von NSAR dar. Besondere Gefahr für akutes Nierenversagen besteht bei der gleichzeitigen Einnahme von NSAR mit ACE-Hemmern/AT2-Blockern und Diuretika – diese Kombination führt zu einem als „Triple Whammy“ bezeichneten 3-fachen Angriff auf die glomeruläre Filtrationsrate (*siehe Abbildung 1, unten*). →

Abbildung 1

EINFLUSS VON NSAR, DIURETIKA UND RAAS-HEMMSTOFFEN
AUF DIE NIERENFUNKTION

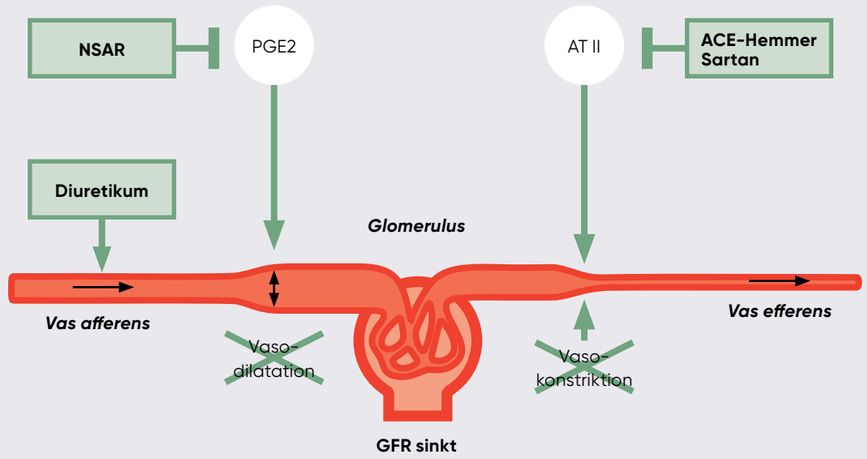


FOTO Shutterstock



Nasenspray oder Kombipräparat? Nur eines von beiden!

→ Weitere Risikofaktoren dafür sind Alter, Vorerkrankungen wie chronische Nieren- oder Herzinsuffizienz, Diabetes oder auch verminderte Flüssigkeitszufuhr.

SCHNUPFEN

Topische Wirkstoffe[11–15]

Lokale Wirkstoffe wie z. B. Xylometazolin oder Oxymetazolin können, abhängig von der Dosierung, teils ohne Alterseinschränkung und auch in der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden. Die Anwendung sollte auf maximal 5 bis 7 Tage beschränkt bleiben, da es bei längerem Gebrauch zu einer Gewöhnung mit reaktiver Schleimhautschwellung (Rhinitis medicamentosa) kommen kann.

Einschränkungen ergeben sich aus der möglichen systemischen Aufnahme der Wirkstoffe. Daher ist die korrekte Dosierung vor allem bei vulnerablen Personen, wie Schwangeren und Stillenden, einzuhalten. Hier kann es bei Überdosierung zur Beeinträchtigung der Blutversorgung des ungeborenen Kindes oder auch der Milchproduktion kommen.

Systemische Sympathomimetika[16–20]

Ephedrin, Pseudoephedrin u. a. kommen in Kombinationspräparaten zur Abschwellung der Nasenschleimhäute vor. Die Arzneistoffe unterliegen vielen Einschränkungen. „Gibt es bei Ihnen sonst noch etwas zu beachten?“ sollte jedenfalls gefragt und die Antwort kritisch beurteilt werden.

Für vulnerable Personengruppen wie junge Kinder, Schwangere, Stillende und ältere Menschen sind die Wirkstoffe potenziell ungeeignet. Einschränkungen gibt es auch z. B. bei Hypertonie, hämorrhagischem Schlaganfall oder Krampfanfall in der Vergangenheit und Glaukom. Die parallele Einnahme von MAO-Hemmern, weiteren Vasokonstriktoren, aber auch topisch wirksamen Sympathomimetika ist kontraindiziert.

Systemische Antihistaminika der 1. Generation[2,21–23]

Systemische Antihistaminika der 1. Generation in Kombinationspräparaten dienen der Linderung von Fließschnupfen. Außerdem haben sie sedierende und anticholinerge Effekte, die die Basis der unerwünschten Wirkungen und Warnhinweise bilden.

Die Substanzen sind für vulnerable Gruppen möglicherweise ungeeignet, für ältere Personen gelten sie aufgrund der anticholinergen Effekte, potenziellen EKG-Veränderungen und Schwindel als potenziell inadäquates Medikament (PIM).

Besondere Vorsicht gilt bei Vorerkrankungen wie Asthma, Glaukom, neurologischen Erkrankungen oder Prostata-Hyperplasie.

Eine Kombination mit MAO-Hemmern, anticholinergen, sedierenden oder QT-verlängernden Arzneimitteln soll nicht erfolgen.

HUSTEN

Expektorantien

Ambroxol[24–27]: Die Anwendung von Ambroxol kann mit wenigen Einschränkungen, wie einer Allergie gegen den Wirkstoff, sehr breit und ohne Altersbegrenzung erfolgen.

Acetylcystein (ACC)[27–30]: Wichtige Wechselwirkungen mit ACC sind potenzielle Verstärkung der Nitroglycerinwirkung, mögliche Inaktivierung von Antibiotika (2 h Abstand beachten) und verringerte Carbamazepin-Wirkung.

Vorsicht gilt bei Neigung zu gastrointestinalen Blutungen.

Antitussiva

Pentoxyverin[27,31]: Pentoxyverin ist ein zentral wirksames Antitussivum mit anticholinergen Eigenschaften, das möglicherweise die QT-Zeit verlängert und einer CYP3A4- und CYP2D6-Verstoffwechselung unterliegt. Daraus resultieren die Warnungen zur Anwendung bei Ateminsuffizienz, erhöhtem Augeninnendruck und ZNS-Depression. Eine Co-Medikation mit beispielsweise sedierenden Substanzen oder CYP3A4-

FOTO Künstlich generiert

Bei produktivem Husten keine Antitussiva – auch nicht in Kombination mit Expektorantien: Es droht Sekretstau.

Inhibitoren soll mit Vorsicht erfolgen. Auch die gleichzeitige Anwendung von stark wirksamen Arzneimitteln bzw. Arzneimitteln mit geringer therapeutischer Breite soll achtsam stattfinden, da der Einfluss von Pentoxyverin auf andere Arzneimittel nicht bekannt ist.

Dextromethorphan[27,32,33]**:** Dextromethorphan ist zentral wirksam, hat eine serotonerge Wirkung und unterliegt einer CYP2D6-Metabolisierung. Daher besteht in Kombination mit weiteren serotonergen Arzneistoffen wie SSRI die Gefahr unerwünschter serotonerger Wirkungen inkl. Serotoninsyndrom. Achtung auch bei CYP2D6-Inhibitoren. Weitere Sedativa können zu Sedierung und Atemdepression führen. Kontraindikationen bestehen bei Asthma, COPD, Atemdepression oder gleichzeitiger Anwendung von MAO-Hemmern.

HONIG[34,35]

Aufgrund des Risikos für infantilen Botulismus dürfen Säuglinge keinesfalls Honig oder Honigprodukte zu sich nehmen. Die Verabreichung darf erst ab vollendetem 1. Lebensjahr bei sonst gesunden Kindern erfolgen, da sich zu diesem Zeitpunkt bereits ein schützendes Darmmikrobiom entwickelt hat.

PHYTOPHARMAKA IN DER ERKÄLTUNGSZEIT[27,36–45]

Die Datenlage zu Phytopharmaka bei Kindern, Schwangeren und Stillenden ist oft unzureichend, weshalb die Monographien der Europäischen Arzneimittel-Agentur sie für diese Gruppen häufig nicht empfehlen *(siehe Tabelle 1, S. 94)*.

ÄTHERISCHE ÖLE[27,46–48]

Ätherische Öle können Haut und Atemwege reizen, Laryngo- und Bronchospasmen sowie neurologische Probleme bis hin zu Krampfanfällen auslösen. Vorsicht ist besonders bei Kindern, hyperreagiblem Bronchialsystem und anamnestischen Krampfanfällen geboten. Unabhängig von der Anwendungsform sind auch schwere allergische Reaktionen möglich.

Besonders problematisch sind u. a. Eukalyptusöl mit 1,8-Cineol, Pfefferminzöl mit Menthol und Campher. Eukalyptus- und Pfefferminzöl sind bei →

Tabelle 1

PHYTOTHERAPIE
WORAUF BEI DER BERATUNG ZU ACHTEN IST

ARZNEIPFLANZE	BERATUNGSHINWEISE
Pelargoniumwurzel	Mögliche Hepatotoxizität, mögliche verstärkte Wirkung von Antikoagulantien
Eibischwurzel	Mögliche Aufnahmeverzögerung anderer Arzneimittel aufgrund der Schleimstoffe → Einnahmeabstand von ½–1 h
Efeublätter	Vorsicht bei Gastritis, laut EMA kontraindiziert bei Kindern < 2 Jahren (mögliche Verschlechterung der Atemwegssymptome). Es gibt aber zugelassene Arzneispezialitäten.
Ingwer	Verstärkte Blutungsneigung möglich
Weidenrinde	Einschränkungen entsprechen jenen der Salicylate, keine gleichzeitige Anwendung von NSAR
Süßholzwurzel	Wirkungen: hat mineralkortikoide Effekte, erhöht den Blutdruck, kann CYP3A4-Aktivität beeinträchtigen → Unerwünschte Effekte: Natrium- und Wasserretention, Hypokaliämie, Hypertension, Herzrhythmusstörungen → Nicht anzuwenden bei Hypertonie, Nieren-, Leber- und kardiovaskulären Erkrankungen, Hypokaliämie → WW: Diuretika, Herzglykoside, Corticosteroide, stimulierende Laxantien, Arzneistoffe mit Wirkung auf den Elektrolythaushalt, CYP3A4-abhängige Arzneistoffe SS, SZ: nicht empfohlen
Echinaceae	Nicht empfohlen für Personen mit Autoimmunerkrankungen, Immunschwächen oder Erkrankungen mit Beeinträchtigung der weißen Blutkörperchen. Vorsicht bei Personen mit atopischen Erkrankungen. Hier gibt es ein relevantes Risiko schwerer Überempfindlichkeit. Außerdem können allergische Reaktionen getriggert werden.

→ Kindern unter 2 Jahren gemäß EMA kontraindiziert. Eukalyptusöl ist bei Kindern mit Krampfanfällen in der Anamnese für alle Anwendungsformen kontraindiziert. Unverdünnte ätherische Öle dürfen bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Gesicht oder in Gesichtsnähe aufgetragen werden.

Ätherische Öle: Vorsicht bei Kindern und Erkrankungen der Atemwege!



WEITERE HINWEISE

Neben den aufgelisteten Limitationen gibt es viele weitere Aspekte zu beachten. Allergien, hochdosiertes Vitamin C, das bei Niereninsuffizienz problematisch sein kann, oder auch der Natriumgehalt in Brauseformulierungen, der bei Hypertonie zu beachten ist, können die Anwendung weiter einschränken. Auch Ethanolgehalt und Missbrauchspotenzial mancher Arzneimittel sowie die Adhärenz der Erkrankten erfordern besondere Aufmerksamkeit.

FAZIT

Ein großes Sortiment an Arzneimitteln in der Erkältungssaison bietet Spielraum für individuelle Beratungen. Die pharmazeutische Kompetenz in Apotheken soll großen und kleinen Schnupfnasen helfen, sich sicher innerhalb der Grenzen der Selbstmedikation zu bewegen und dabei das beste Produkt zu finden.

QUELLEN

1 Embryotox – Paracetamol. www.embryotox.de https://www.embryotox.de/arzneimittel/details/ansicht/medikament/paracetamol.
2 PRISCUS 2.0-Liste. Deutsches Ärzteblatt https://www.priscus2-0.de/fileadmin/media/PRISCUS_2/PRISCUS%202_Liste_Anhang_in_DE_nicht_verfuegbare.pdf (2022).
3 Monographie | Paracetamol | Kindermedika. https://kindermedika.at/monographie/10177/paracetamol.
4 Fachinformation Mexalen 500 mg-Tabletten. Austria-Codex https://austria-codex.at/api/document/118099/ac (2025).
5 Fachinformation Aspirin 500 mg Kautabletten. Austria-Codex https://austria-codex.at/api/document/120680/ac (2026).

Weitere Literatur auf Anfrage

FOTO Shutterstock



VIRCODOR.®

✓ Immunsystem ✓ Schutz ✓ Abwehr

Was macht VIRCODOR.® so besonders?
Mit der geballten Kraft von Pflanzenextrakten und Mikronährstoffen werden die körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig unterstützt!

Wo kann VIRCODOR.® eingesetzt werden?
- Zur längerfristigen Unterstützung des körpereigenen Immunsystems
- Zur gezielten Einnahme in der typischen Erkältungszeit (zB. während der Wintermonate)

Unser Immunsystem ist ein faszinierendes Netzwerk aus vielen Komponenten, welches den Körper vor schädlichen Erregern und Fremdstoffen schützt. Damit dieses Abwehrsystem stets einwandfrei funktioniert, braucht es neben Vitamin C bestimmte Nährstoffe wie Vitamin D3, Zink und Selen in ausreichender Menge. Auch natürliche Pflanzenstoffe können die Abwehrkraft stärken. Einer davon ist Sternanis, welcher bereits seit der Antike aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe vielseitig eingesetzt wird. Ein großer Teil der Effekte basiert auf seinem ätherischen Öl und der enthaltenen Shikimisäure. Sternanis zeigt vor allem antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Auch der asiatische Vitalpilz Cordyceps Sinensis gilt besonders im tibetischen Hochland als Stärkungsmittel. Zu seiner Besonderheit zählt, dass er das Immunsystem modulieren kann. Das heißt, dass ein zu schwaches Immunsystem gestärkt wird und zur Abwehr von viralen Infekten beitragen kann. Ergänzend unterstützt Thymian die Abwehrkräfte und Atemwege. Hier entfalten Bestandteile des ätherischen Öls ihre antibakteriellen, antiviralen und krampflösenden Eigenschaften. Vitamin C und Coenzym Q10 fördern einen normalen Energiestoffwechsel. Vitamin D3, Zink und Selen leisten einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des körpereigenen Immunsystems.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis	3 Kapseln
Vitamin D3 entspricht 2400 IE TD	60 µg
Vitamin C	300 mg
Zink	15 mg
Selen	90 µg
Coenzym Q10	90 mg
Sternanis Samenextrakt	600 mg
Thymian Blattextrakt	210 mg
Cordyceps Sinensis Extrakt	600 mg

Zutaten: Cordyceps Sinensis Extrakt, Sternanis Samenextrakt, Pullulan (Kapselhülle), L-Ascorbinsäure, Thymian Blattextrakt, Coenzym Q10, Zinkcitrat, Selenhefe (enthält Schwefeldioxid und Sulphite), Cholecalciferol, Maisstärke

Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

Inhalt: 60 Kapseln PZN AT: 5383454 / 180 Kapseln AT: 5386895

Verzehrempfehlung: Erwachsene: täglich 2 - 3 Kapseln mit einem Glas Wasser einnehmen.

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren: täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser einnehmen.
Empfehlung: Kapsel öffnen und das Pulver mit etwas Flüssigkeit (z. B. Saft) vermischen.

Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at, www.nordpharma.at

Druck-, Satzfehler sowie Produkt-, Inhalts- und Rezepturänderungen vorbehalten. Stand 09/2026

VON APOTHEKER/-INNEN ENTWICKELT
HERGESTELLT UND PRODUZIERT IN ÖSTERREICH
100% NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE
HÖCHSTE VERTRÄGLICHKEIT