

Husten, Erkältung, Schnupfen

Bei **Halsschmerzen** und **Schluckbeschwerden** bereits im Anfangsstadium sind Gurgeln oder Spülungen mit Salbei hilfreich, denn Salbei wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell. Wichtig: Bei Salbeitee auf Arzneimittelqualität achten (z.B. von Sidroga oder Salus). In der Stillzeit eher nicht verwenden, da Salbei die Milchbildung hemmt. Zwiebelwickel sind oft hilfreich.

Bei **Husten** in der Schwangerschaft kann man Isländisch Moos, Weleda Hustenelixier, Phytohustil, Prospan Hustensaft verwenden. Bei starkem Reizhusten ist die Anwendung von Dextromethorphan (Silotat) möglich. Schleimlösende Mittel der Wahl sind Ambroxol (z.B. Mukosolvan) und ACC (z.B. ACC akut).

Sehr hilfreich sind Kartoffelwickel. Dabei werden gekochte Kartoffeln mit Schale in einem Baumwollhandtuch zu Brei zerdrückt und warm auf die Brust aufgelegt. Danach am besten die Brust einreiben mit Erkältungsbalsam für Kinder.

Bei **Erkältung, Halsschmerzen, Kopfschmerz** und **Fieber** kann medikamentös in der Schwangerschaft Paracetamol verwendet werden. Unterstützend wirken Vitamin-C-Präparate z. B. Sanddorn-Ursaft von Weleda, Eukalyptus und Salbei zum Gurgeln. Toxi-Loges Drg., Infludoron Globuli von Weleda und Propolis-Kapseln können verwendet werden. Bei Fieber kann eine Temperatursenkung außer mit Paracetamol auch mit kalten Wadenwickeln herbeigeführt werden. In der Stillzeit kann man auch Ibuprofen verwenden.

Bei **Entzündung der Nasennebenhöhlen / Bronchitis** eignet sich ab dem 4. Schwangerschaftsmonat Gelomyrtol oder Soledum. Die darin enthaltenen ätherischen Öle haben entzündungshemmende, auswurf-fördernde und hustenreizlindernde Eigenschaften. Sinupret Drg. sind möglich. Auch als Balsam lindert Cineol auch ohne Menthol typische Erkältungsbeschwerden (z.B. Transpulmin für Kinder, Babix balsam). Der Balsam wie auch der Inhalt der Kapseln eignen sich auch für eine Inhalation mit warmem Wasser.

Bei **Schnupfen** helfen neben Allgemeinmaßnahmen wie Inhalation und viel Trinken Nasentropfen zur Schleimhautabschwellung und Befeuchtung, wie z.B. Meersalz oder auch Algovir Erkältungsspray für die Nase zur Abschwächung der Erkältungssymptome. Die Beobachtung bei Schwangeren mit normaler Dosierung von abschwellenden Nasentropfen hat bislang keinerlei schädigende Einwirkung auf Embryo oder Fetus gezeigt. Abschwellende Nasentropfen dürfen daher in moderater Dosis zeitbegrenzt in der Schwangerschaft eingesetzt werden (z.B. Nasivin, Otriven etc.).