

## Erkältung in der Schwangerschaft Teil II

Wie im ersten Teil dieser Serie erwähnt, leiden Schwangere insbesondere im ersten Trimenon manchmal unter sogenanntem Schwangerschaftsschnupfen (Rhinitis gravidarum). Dieser Schnupfen wird nicht von Erkältungsviren verursacht sondern ist durch die Hormonumstellung bedingt. Die ständig verstopfte Nase ist zwar harmlos aber sehr belastend. Oft verschwinden die Symptome nach den ersten drei Monaten selten halten sie aber bis zu zwei Wochen nach der Entbindung an. Ganz wichtig ist, dass die werdende Mutter diese lästigen Symptome nicht mit abschwellenden Nasensprays bekämpft, denn diese Langzeitanwendung führt zur Gewöhnung und schädigt die Nasenschleimhaut. Linderung können homöopathische oder anthroposophische Präparate bringen. Keinesfalls sollten Erkältungssalben oder Inhalate mit ätherischen Ölen ohne ärztlichen Rat verwendet werden. Inhalationen mit Kamillenblüten dagegen sind möglich und eine gute Alternative.

Liegt tatsächlich ein Erkältungsschnupfen vor, ist die wichtigste Maßnahme, die trockenen Schleimhäute zu befeuchten. Dazu kann man einfache Kochsalznasensprays verwenden. Ein Zusatz von Dexpanthenol pflegt die Nasenschleimhaut. Leicht hypertone Salzsprays haben auch eine leicht abschwellende Wirkung. Hilfreich kann auch eine Nasenspülung mit Hilfe einer Nasendusche sein. Wenn all diese Maßnahmen nicht ausreichen, können nach ärztlicher Rücksprache und einer Nutzen-Risiko-Abwägung durch den



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

Arzt auch für wenige Tage abschwellende Nasensprays mit Oxymetazolin oder Xylometazolin angewendet werden. Dies macht vor allem dann Sinn, wenn es darum geht, eine Nasennebenhöhlenentzündung zu verhindern bzw. um der betroffenen Mutter eine ungestörte Nachtruhe zu ermöglichen (was sehr schwer ist, wenn man kaum Luft bekommt). Diese Mittel sollen aber nicht länger als fünf Tage eingesetzt werden und die angegebene Höchstdosis darf nicht überschritten werden, da es sonst zu systemischen Wirkungen wie z.B. zu einer Verengung der Uterusgefäße und einer schlechten Durchblutung der Plazenta und damit zu einer verminderten Sauerstoffversorgung des Fetus kommen kann. Auch Heuschnupfen kann natürlich eine Schwangere plagen. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt können hier laut der Datenbank Embryotox die Antihistaminika Cetirizin und Loratadin eingesetzt werden, wobei Loratadin der am besten untersuchte Wirkstoff ist.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**