

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Medizin

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## RATGEBER MEDIZIN

DR. MED. FRITZ HUBER  
Chefarzt und ärztlicher Direktor a. D.  
Felix-Platter-Spital Basel

### Gurgeln mit Salzwasser

**Inwieweit kann das Gurgeln mit Salzwasser einerseits zur Vorbeugung, andererseits zur Behandlung von Halsentzündungen empfohlen werden?**

Mund und Rachen sind oft die ersten «Haltestellen» von Krankheitserregern, die in den Körper eindringen. Schluckweh und ein Kratzen im Hals zeigen an, dass eine Erkältung im Anzug ist. Meistens lösen Viren eine Rachenentzündung aus. Bakterien setzen sich in den Man-

deln fest. Halsschmerzen und Schluckweh können allerdings auch andere Ursachen haben: Der Rachen kann durch trockene oder staubige Luft oder durch Zigarettenrauch gereizt werden; Halsschmerzen können nach vielem Reden und Schreien auftreten; Schluckweh kann eine Erkrankung der Speiseröhre anzeigen.

Selbsthilfemassnahmen sind sicher sehr sinnvoll zur Vorbeugung und Bekämpfung solcher Reizzustände im Mund-Rachen-Raum. Es ist nicht nötig, dass bei jedem beginnenden Halsweh ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht oder ein Antibiotikum geschluckt wird. Alte Hausmittel sind eine sehr nützliche Hilfe. Zu ihnen ist

auch die Gurgellösung aus Salzwasser zu zählen (fi bis 1 Teelöffel Salz auf 2 dl lauwarmes Wasser mehrmals im Tag anwenden). Es sollte langsam und ruhig gegurgelt werden, weil dann das Gurgelwasser tiefer eindringt und die Schleimhaut nicht reizt. Eine desinfizierende Wirkung hat das Gurgeln mit Salzwasser nicht. Die Mundhöhle wird aber gründlich gereinigt. Die durch den Entzündungsprozess verminderte oder gar aufgehobene Selbstreinigung wird kompensiert und der Heilungsprozess gefördert. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Schleimhaut verbessert und die Speichelproduktion angeregt.

#### Kein Wundermittel

Gurgeln mit Salzwasser allein kann in der Frühphase eine leichtere Form einer Halsentzündung heilen. Ein Wundermittel, das jede Erkältung verhütet oder heilt, ist das Salzwasser aber nicht. In manchen Fällen sind andere Beimischungen zum Gurgelwasser sehr viel effizienter. Ich denke da an pflanzliche Stoffe (z. B. Salbei oder Kamillentea, Kamillosan) oder an synthetische Desinfizientien (z. B. Chlorhexamed, Hexatril). An dieser Stelle muss auch mit Nachdruck daran erinnert werden, dass jede Erkältung eine Allgemeinerkrankung ist. Wenn das «Selbsthilfeprogramm» gegen Erkältungen in nützlicher Frist sein Ziel erreichen soll, dann genügt es nicht, nur die erkrankten Schleimhäute zu «reinigen», sondern es müssen auch Massnahmen getroffen werden, die die Widerstandskraft des Gesamtorganismus stärken, zum Beispiel:

- So viel als möglich trinken,
- Dampfinhalationen,
- kühlende oder wärmende Halswickel,
- abendliche Schwitzkuren,
- Einnahme von Echinacea-tropfen,
- Einnahme von Vitamin C.

Wie ich bereits erwähnt habe, kann jede entzündliche Erkrankung des Nasen-Rachenraumes

Zeichen einer harmlosen Erkältung sein, sie kann aber auch auf eine schwerwiegende Störung hinweisen, die ärztliche Hilfe nötig macht. Es ist deshalb wichtig zu erkennen, wann der Zeitpunkt gekommen ist, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist der Fall:

- wenn die Halsschmerzen mit hohem Fieber oder Atemnot einhergehen,
- wenn gleichzeitig mit den Halsschmerzen Ohrenscherzen, Schwellungen im Halsbereich oder langdauernde Heiserkeit auftreten,
- wenn sich Hals- oder Schluckbeschwerden nach einigen Tagen der Selbstbehandlung nicht bessern.

Gurgeln mit Salzwasser ist eine durchaus sinnvolle Selbsthilfemassnahme bei beginnender Erkältung, allerdings ohne allzu grosse Heilkräfte. Es ist vor allem wichtig, dass die zugrunde liegende Störung nicht unnötig verschleppt und der richtige Zeitpunkt für den Gang zum Arzt und der Beginn einer gezielten medikamentösen Behandlung nicht verpasst wird. (Beachten Sie auch den Artikel zum Thema Grippe auf Seite 46 dieser Ausgabe.)

### Medikamenteneinnahme

**Einnahme von Medizin vor, mit oder nach dem Essen; warum gibt es diese Vorschrift? Was geschieht denn im Magen-Darm-Trakt? Ist es wichtig, diese Vorschrift einzuhalten? Was ist, wenn man es einmal vergisst?**

Das «Timing», das heisst die zeitliche Regelung der Medikamenteneinnahme, ist von erheblicher Bedeutung. Meist bekommt man diesbezüglich Anweisungen vom Arzt oder Apotheker oder entnimmt sie der

INSERAT



### TENA. Rundumschutz bei Blasenschwäche.

Spitex Versand AG, Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein  
Tel. 061 - 411 12 12, Fax 061 - 411 22 01

**Senden Sie mir bitte Unterlagen über TENA**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an: SPITEX Versand AG, Emil Frey-Str. 137, 4142 Münchenstein



Packungsbeilage. Vorweg ist festzuhalten, dass im menschlichen Organismus eine ganze Reihe von Rhythmen ablaufen (zum Beispiel Pulsrhythmus, Schlaf-Wach-Rhythmus) und dass viele normale Körperfunktionen der inneren Uhr folgen und deshalb tageszeitlichen Schwankungen unterworfen sind (so die Körpertemperatur, der Blutdruck). Auch manche krankhaften Funktionsstörungen sind zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich ausgeprägt (zum Beispiel gehäufte Asthmaanfälle in der Nacht, Blutdruckkrisen und Herzinfarkte am Morgen). So liegt es auf der Hand, dass wir bei der medikamentösen Behandlung der Störungen auch auf den zeitlichen Ablauf Rücksicht nehmen müssen.

#### Einfluss der Mahlzeiten

Nun aber zu Ihrer Frage nach dem Einfluss der Mahlzeiten auf die Wirkung der Medikamente. Im Magen werden die Speisen mit dem sauren Magensaft zu einem Brei vermischt, und die Verdauung setzt ein. Die Aufnahme der Nährstoffe im Blut findet zur Hauptsache nach dem Übertritt des Nahrungsbreis im Dünndarm statt. Flüssige Nahrung oder Wasser passiert den Magen rasch, Speisebrei mit halbflüssigen und festen Bestandteilen bleibt über Stunden im Magen liegen. Daraus ist der Einfluss der gleichzeitigen Nahrungseinnahme auf den Wirkungseintritt der Medikamente un schwer abzuleiten.

In der Regel ist es so, dass Arzneimittel auf nüchternen Magen eingenommen schneller und besser vom Körper aufgenommen und über die Blutbahn an den Wirkungsort transportiert werden können. Wenn eine Einzeldosis eine rasche Wirkung entfalten soll, dann muss der Stoff in nüchternem Zustand zusammen mit einem Glas warmen Wassers eingenommen werden. Eine während oder nach dem Essen verabreichte Kopfschmerztablette dagegen beginnt möglicherweise

erst dann zu wirken, wenn der Schmerz bereits spontan abklingt, denn der Wirkstoffanstieg im Blut hat sich zeitlich verschoben.

#### Regelmässige Einnahme

Wenn sich die medikamentöse Behandlung über eine längere Zeitperiode mit wiederholten Dosen erstreckt, dann spielt die Aufnahmegeschwindigkeit der Einzeldose keine grosse Rolle. In dieser Situation ist die Regelmässigkeit der Wirkstoffeinnahme von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer wirksamen Konzentration im Blut. Gewisse Nahrungsbestandteile können jedoch in speziellen Fällen die Aufnahme bestimmter Medikamente herabsetzen oder ihre Wirkung verändern. Der Arzt muss diese Spezialfälle kennen und die Verordnung entsprechend anpassen. Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten, die verordneten Medikamente mit oder nach dem Essen einzunehmen, weil die Verträglichkeit vieler Präparate in diesem Falle besser ist. Arzneimittel, die sonst «auf den Magen schlagen», bereiten zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen oft weniger Probleme.

Abschliessend muss festgehalten werden, dass die Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und Medikamentenwirkung recht kompliziert und durch mancherlei Ausnahmen charakterisiert sind. Allgemein gültige Regeln sind daher schwierig aufzustellen. Am besten ist es, wenn man sich im Einzelfall für jedes Medikament vom Arzt oder Apotheker den besten Einnahmezeitpunkt erklären lässt.

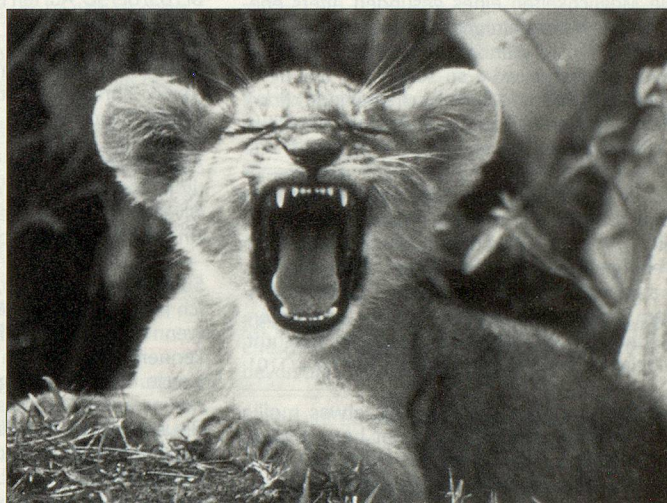
Wenn bei langdauernden Behandlungen eine Pille statt vor erst nach dem Essen eingenommen wird, dann ist dies nicht tragisch. Sehr viel entscheidender ist es, dass der Behandlungsrhythmus und die sorgfältig abgestimmte Dosierung konsequent eingehalten und unangenehme Nebenwirkungen mit dem Hausarzt besprochen werden. ■

Haben Sie Lust auf einen «sicheren» Spaziergang? Mit dem **Ono**-Rollator von **etac** haben Sie einen treuen Begleiter. Die leichtgängigen Bremsen geben Ihnen die gewünschte Sicherheit. Ein preiswertes Qualitätsprodukt aus Schweden. Vom gleichen Hersteller: weitere Rollatoren und Rollstühle. Unterlagen und Händlerliste bei:



**PromediTec**

PromediTec Sàrl Internet: [www.promeditec.ch](http://www.promeditec.ch)  
Rte de Neuchâtel 4bis/CP, 1032 Romanel-sur-Lausanne  
Tél. 021 731 54 72, Fax 021 731 54 18



**gröar**



**SENSO+. Damit Sie das Leben nicht nur sehen, sondern auch hören.**

Wer erstklassig leben will, sollte nicht zweitklassig hören. Entscheiden Sie sich deshalb für die neue volldigitale Hörgeräte-Klasse **SENSO+**. Das Plus für Ihr Ohr.  
[www.widex.ch](http://www.widex.ch)

by Widex  
**senso**

Für kostenlose Informationen Coupon ausschneiden und senden an **Widex Hörgeräte AG, Postfach, 8304 Wallisellen (Tel. 01 839 10 50)**

Name: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: ..... Z