

# BESSER SCHLAFEN MIT VICKS VAPORUB®

Bei einer Erkältung behindert die eingeschränkte Nasenatmung den Schlaf oft stark. Eine neue Studie\* zeigt, dass Vicks VapoRub® die Schlafqualität signifikant verbessert und die Patienten am nächsten Morgen ausgeruhter sind. Die bewährte aromatische Salbe eignet sich daher als ideale ergänzende Massnahme bei Erkältungen.



«Vicks VapoRub® ist eine sinnvolle Ergänzungstherapie bei einer Erkältung mit eingeschränkter Nasenatmung.»  
Pierre-André Jud, Apotheker FPH

Als beschwerlichste Symptome bei einer Infektion der oberen Atemwege werden von den Betroffenen Husten und verstopfte Nase empfunden. Erkältete Personen berichten zudem oft über Schlafstörungen während der symptomatischen Periode der Infektionen.

## Geeignetes und bewährtes Produkt für den Zusatzverkauf

«Ich empfehle gerne Vicks VapoRub® zum Einreiben auf der Brust und zum Inhalieren mit Wasserdampf bei Kindern», sagt Pierre-André Jud, Apotheker FPH. «Das Produkt ist altbewährt und sehr einfach anzuwenden. Die aromatische Salbe sollte jedoch erst für Kinder ab sieben Jahren eingesetzt werden und in der Kundenberatung bei allen Anwendern eine Abklärung bezüglich Atemkrankheiten und Allergien erfolgen.» Der Apotheker empfiehlt Vicks VapoRub® auch Jugendlichen und Erwachsenen als sinnvolle Ergänzungstherapie bei einer Er-

kältung mit eingeschränkter Nasenatmung. Pierre-André Jud: «Das Feedback der Anwender und der Mütter ist im Allgemeinen gut bis sehr gut. Sie berichten insbesondere über eine bessere Schlaf- und Durchschlafqualität dank des erleichterten Atmens in der Nacht.»

## Neue Studie zur Schlafqualität bei Erkältung

In einer Studie\* wurde die Wirkung einer Behandlung mit einer topischen aromatischen pharmazeutischen Salbe (Vicks VapoRub®) auf Schlafstörungen untersucht. Der Effekt von Vicks VapoRub® gegenüber Placebo (Vaselinesalbe) auf subjektiv und objektiv gemessene Schlafparameter wurde in einer explorativen Studie untersucht, an der 100 Personen mit einer Erkältung teilnahmen. Die monozentrische, kontrollierte, randomisierte Studie mit Parallelgruppendesign war einfach verblindet und wies zwei Arme (Vicks VapoRub® versus Vaselinesalbe) auf.

## Erfrischt und gut ausgeruht – dank besserer Schlafqualität

Primärer Endpunkt der Studie war die subjektive Schlafqualität, die mit einem Fragebogen (Subjective Quality of Sleep Questionnaire, SQSQ) bestimmt wurde. Weitere Messgrößen waren u. a. die Leichtigkeit einzuschlafen, die Schlaftiefe, die Schlafdauer, die Schlaffeffizienz – gemessen mit dem SQSQ und Aktografie – sowie der mit einem modifizierten Karolinska-Schlafstagebuch ermittelte Schlafqualitätsindex.

Der primäre Endpunkt «Wie war die Qualität Ihres Schlafes letzte Nacht?» zeigte für die Behandlung mit Vicks VapoRub® versus Placebo eine statistisch signifikante Änderung gegenüber dem Ausgangswert ( $p = 0,0392$ ). Positive Wirkungen von Vicks VapoRub® gegenüber Placebo wurden auch beobachtet für die sekundären Endpunkte «Wie erfrischt fühlten Sie sich

beim Aufwachen?» ( $p = 0,0122$ ), «Hatten Sie genügend Schlaf?» ( $p = 0,0036$ ), «Wie war es aufzustehen?» ( $p = 0,0120$ ) und «Fühlen Sie sich gut ausgeruht?» ( $p = 0,0125$ ).

Die Autoren kommen zum Schluss, dass Vicks VapoRub® eine wertvolle Komponente im Behandlungsschatz von sicheren und wirksamen Mitteln bei Erkältungskrankheiten sein kann, da es die Schlafqualität verbessert. //

## Erleichtertes Atmen und ruhiger Schlaf



1g Salbe enthält: Wirkstoffe: racemischer Kampfer 50 mg, Levomenthol 27,5 mg, medizinisches Terpinenol 50 mg, Eukalyptusöl 15 mg, Thymol 2,5 mg. Hilfsstoffe: Aromatica (Zedernholzöl), weisse Vaseline.

## Mehr Informationen

Mepha Pharma AG  
www.mepha.ch

## Literatur

\* Santhi N, Ramsey D, Phillipson G, Hull D, Revell VL, Dijk D-J. Efficacy of a Topical Aromatic Rub (Vicks VapoRub®) on Effects on Self-Reported and Actigraphically Assessed Aspects of Sleep in Common Cold Patients. Open Journal of Respiratory Diseases. 2017; 7:83–101. doi.org/10.4236/ojrd.2017.72009

**Vicks VapoRub:** Z: 1g Salbe enthält: racemischer Kampfer 50 mg, Levomenthol 27,5 mg, medizinisches Terpinenol 50 mg, Eukalyptusöl 15 mg, Thymol 2,5 mg, Aromatica (Zedernholzöl), weisse Vaseline. I: Erkältungen der oberen Atemwege, Husten, Schnupfen, Halsweh, bronchitische Beschwerden. D: Einreibung auf Brust, Hals und Rücken. Kinder über 2 J: tägl. 1 Teelöffel, Erwachsene 2-4 mal tägl. 2-3 Teelöffel. Inhalation: Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene: 2-4-mal pro Tag 1 Teelöffel in 1 Liter Wasser geben und Dämpfe vorsichtig 10-15 Min. inhalieren. KI: Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe, vorgeschädigte oder entzündete Haut, offene Wunden, Verbrennungen oder Haut- und Kinderkrankheiten mit Exanthem, Asthma bronchiale, Keuchhusten, Pseudokrupp, nicht als Inhalation bei akuter Lungentzündung. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren, Kinder unter 6 Jahren nicht zur Inhalation anwenden. Nicht im Gesicht anwenden, Augen-, Nasen-, und Mundkontakt. V: Hautverträglichkeit vor der ersten Anwendung testen, Kinder unter 7 Jahren. UW: Gelegentlich allergische Reaktion, Kontakt-ekzem. Schwangerschaft/Stillzeit: Rücksprache mit Arzt. Während der Stillzeit nicht im Bereich der Brust anwenden. Liste: D Weiterführende Informationen siehe Arzneimittelinformation www.swissmedicinfo.ch 171301