

Anzeige



## WICK MediNait Erkältungssirup für die Nacht

Bekämpft  
Erkältungsbeschwerden  
im Schlaf.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf, Glieder oder Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen und Reizhusten infolge einer Erkältung oder einem grippalen Infekt. Enthält 18 Vol.-% Alkohol, Sucrose (Zucker) und Natriumverbindungen. Packungsbeilage beachten.\*



Jetzt auch als  
Umckaloabo Saft für  
Kinder erhältlich!

## Umckaloabo

Infektabwehr aus der  
Natur.

Anwendungsgebiet: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr.\*

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ihr mea®-Apothekenteam

meine apotheke® und mea® sind registrierte Marken der Sanacorp Pharmahandel GmbH.

[www.meineapotheke.de](http://www.meineapotheke.de)

# Gesundheits-Tipp: Erkältung!

Die besten Tipps zum Thema Erkältung.

Wir nehmen  
uns Zeit für Ihre  
Gesundheit.

meine  
apotheke®  
Gesundheit maßgeschneidert



# Husten, Schnupfen, Halsschmerzen!

## Gesunde Tipps, wie Sie sich lästige Erkältungen vom Hals halten.

Jetzt beginnt wieder die Erkältungszeit. Kälte und feuchtigkeitsarme Luft sind ein Paradies für hartnäckige Krankheitserreger. Der ständige Wechsel zwischen der kalten Luft draußen und trockener Heizungsluft drinnen ist eine Herausforderung für unser Immunsystem. Ist dieses geschwächt, sind Husten, Schnupfen und Halsschmerzen oft die Folgen. Wie Sie Ihre Abwehr stärken, Erkältungssymptome rechtzeitig erkennen und Heilmittel gezielt anwenden, verrät Ihnen unser Gesundheits-Tipp. In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre Gesundheit und beraten Sie eingehend, wie Sie fit durch die erkältungsreiche Zeit kommen!

### Erkältung – was ist das?

Eine Erkältung ist ein Infekt der oberen Luftwege, der durch unterschiedliche Viren ausgelöst werden kann. Infektionen der oberen Atemwege treten vor allem in den Herbst- und Wintermonaten auf. Das Erkältungsvirus greift die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes an und vermehrt sich dort.



Ist unser Immunsystem geschwächt, kann es sich nicht gegen die Ausbreitung der Viren zur Wehr setzen und die Krankheit beginnt mit einer deutlich erkennbaren Rötung und Schwellung der Schleimhäute in Nase und Rachen. Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und Abgeschlagenheit sind typische Anzeichen für einen Infekt. Durchschnittlich erkrankt jeder Erwachsene etwa zwei- bis dreimal im Jahr an einer Erkältung. Kinder können bis zu zehn Erkältungen pro Jahr durchmachen: Ihr Immunsystem befindet sich noch im Aufbau, und die Fähigkeit, Erkältungserreger abzuwehren, ist geringer als die von Erwachsenen.

### Gezielt vorbeugen!

Eine Erkältung ist per Tröpfcheninfektion leicht auf andere Menschen übertragbar. Beim Niesen, Husten und Schnupfen gelangen Viruspartikel in die Luft und bleiben an Händen und Gegenständen hängen. Daher gilt: Waschen Sie öfter Ihre Hände und wechseln

Sie häufiger die Handtücher. Verzichten Sie in der anfälligen Zeit auf Händedruck und Umarmungen. Und lüften Sie ausreichend, damit die Viren sich nicht verbreiten. Fünf Minuten Stoßlüften bringt Frischluft und kühlt den Raum nicht aus. Vermeiden Sie Unterkühlungen und kalte Füße: Bei Kälte sinkt die Temperatur der Schleimhäute, Heizungsluft trocknet sie aus und sie werden noch anfälliger für Virenattacken.

### „Hatschi“ – Schnupfen, ade!

Die Nase juckt und läuft, häufige Niesattacken plagen uns: Typische Symptome für einen Schnupfen – die Nasenschleimhäute sind gereizt und entzündet. Hier wirken Salzpülungen befeuchtend, abschwellend und schleimlösend. Auch hartnäckiges Sekret wird gelöst, und Sie können frei durchatmen.

**Unser Tipp:** Emser Nasendusche\* dreimal täglich anwenden! Trinken Sie ausreichend Tee und Wasser, das befeuchtet die trockenen Nasenschleimhäute, die Viren werden besser

### So stärken Sie Ihr Immunsystem das ganze Jahr über!

- Heiß-kalte Wechselduschen fördern die Durchblutung und wirken anregend!
- Saunagänge erhöhen die Körpertemperatur um 2° C – die Abwehrzellen werden aktiviert!
- Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung. Unser Blutkreislauf wird aktiviert und die Abwehrzellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt. 15 Minuten täglich eine Runde Spaziergehen zeigt bereits Wirkung!
- Nehmen Sie Spurenelemente wie Zink und Selen zu sich – Zink kommt besonders in Fleisch, Fisch, Käse, Vollkorn und Nüssen vor. Auch Zinkpräparate sind äußerst wirkungsvoll!
- Essen Sie vitaminreiches Obst und Gemüse – Brokkoli, Paprika, Kiwi und Zitrusfrüchte sind reich an Vitamin C und im Winter echte Vitaminbomben. Unser Tipp: Die mea®-Multivitamin Brausetabletten stärken die Abwehr!
- Vermeiden Sie negativen Stress, gönnen Sie sich Auszeiten und schlafen Sie ausreichend. Im Schlaf regeneriert sich der Körper am besten!

abgehalten. Dampfbäder mit Salbei (42 - 47 Grad) sind eine Wohltat für gereizte Schleimhäute und helfen, den Schleim sanft zu lösen. Ist die Nase wund, schafft eine Nasensalbe Linderung, z. B. Bepanthen Nasensalbe\*. Abschwellende Nasensprays können kurzzeitig angewendet werden, um die Belüftung von Nase und Ohren frei zu halten, damit sich zur Erkältung nicht auch noch eine Ohrentzündung ansiedelt.

### „Aua“ – Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit!

Der Hals kratzt, das Schlucken schmerzt, Müdigkeit und Abgeschlagenheit gehen einher: Eine Erkältung ist im Anmarsch! Dagegen hilft ausreichend trinken – spezielle Erkältungstees mit Thymian, Eibisch und Salbei sind ratsam. Sie helfen, den Schleim abzutransportieren, befeuchten die Schleimhäute und tun einfach gut. Gurgeln mit Salbei und Thymian hilft gegen Halsschmerzen oder Kratzen im Hals: Beides wirkt desinfizierend

und antibakteriell und mindert so das Wachstum von Viren und Bakterien. Sind die Halsbeschwerden stark, lindern Lutschtabletten mit lokal betäubenden Inhaltsstoffen den Schmerz.

**Unser Tipp:** Dorithricin\* oder Tonsipret\* gegen Schluckbeschwerden, Aspecton Lutschpastillen\* gegen Heiserkeit. Generell sollten Sie bei Heiserkeit den Hals warm halten und die Stimme schonen.

Setzt zudem Husten ein, ist Inhalieren mit Kamille oder ätherischen Ölen wohltuend: Eukalyptus und Pfefferminz wirken schleimlösend und antibakteriell. Am besten zwei- bis dreimal täglich zehn Minuten lang inhalieren! Sitzt der Husten fest, erleichtert Hustensaft das Abhusten. Zusätzlich wirken warme Dämpfe befreiend und helfen, den Schleim zu lösen. Bei länger anhaltendem Husten sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um eine Bronchitis oder Lungenentzündung auszuschließen!

**Unser Tipp:** Ingwer fördert die Durchblutung, wirkt entkrampfend und antibakteriell: Ein paar Scheiben in einen halben Liter Wasser geben, 30-45 Minuten köcheln lassen und warm trinken!

### Alles glüht – Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen!

Erhöhte Temperatur in Verbindung mit Kopf- und Gliederschmerzen sind häufige Begleiterscheinungen einer Erkältung. Schwitzen ist dabei gut: Ein Zeichen, dass unsere Abwehr auf Hochtouren arbeitet. Jetzt braucht der Körper viel Ruhe, damit das Immunsystem sich auf das Bekämpfen der Erkältungsviren konzentrieren kann. Unterstützend wirken Linden- und Holunderblütentees schweißtreibend.

**Unser Tipp:** Sidroga Heilkräutertees\*! Leichte Schmerzmittel schaffen Linderung bei anhaltenden Schmerzen. Aspirin\* oder Ibuprofen\* wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Achtung! Bei anhaltend hohem Fieber ziehen Sie bitte einen Arzt zu Rate.

### Gewusst?

Eine schwere Virusgrippe (Influenza) setzt grundsätzlich ohne große Vorzeichen mit sehr hohem Fieber ein. Ein grippaler Infekt hingegen entwickelt sich schrittweise, Halsschmerzen sind oft die Vorboten, gefolgt von Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit. Wenn die Erkältungsbeschwerden nach sieben Tagen keine Besserung zeigen, sollte ein Arzt um Rat gefragt werden!

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.