



Hatschi!

So werden Sie wieder fit

Mit unserem Wegweiser durch die Grippe- und Erkältungszeit erfahren Sie, was Ihnen jetzt hilft, gesund zu bleiben, worauf die Symptome hindeuten und wie Sie Beschwerden ganz gezielt lindern

**Text: Barbara Sonntag. Fachliche Beratung:
Dr. Jessica Männel**

Niesen oder husten Sie auch schon wieder? Überraschend wäre es nicht: Das kalte Wetter, kombiniert mit der Heizungsluft drinnen, trocknet die Schleimhäute aus, so dass Erreger leichter angreifen können. Zwei bis vier Infekte pro Jahr haben Erwachsene durchschnittlich, Kinder sogar acht bis zehn. Auch wenn wir meist ganz pauschal sagen: „Ich bin erkältet“ – Erkältung ist nicht gleich Erkältung (oder Grippe): Je nach Ausprägung können daher ganz unterschiedliche Dinge helfen. Machen Sie zunächst unseren Test, um zu erfahren, was Sie jetzt brauchen.



WAS PLAGT SIE GENAU? FINDEN SIE ES HERAUS



Start

ALLE UM SIE HERUM SCHNIEFEN.
HAT ES SIE AUCH SCHON
ERWISCHT?

NEIN

SEHR GUT! DAMIT
DAS AUCH SO BLEIBT,
SOLLTEN SIE AUF
S. 138 **TIPP 1** LESEN.

WAS GEGEN
KOPF- UND
GLIEDER-
SCHMERZEN
HILFT, LESEN
SIE BEI **TIPP 3**.

MÜDIGKEIT UND
GLIEDER-
SCHMERZEN.

WAS MACHT
IHNEN JETZT AM
MEISTEN ZU
SCHAFFEN?

HUSTEN.
WIE WÜRDEN
SIE IHN
BESCHREIBEN?

SCHNUPFEN.
WIE SIEHT DAS
SEKRET AUS?

FIEBER.

HALSWEH.
WIE WÜRDEN
SIE ES
BESCHREIBEN?

ER IST LAUT UND
TROCKEN.

ER IST BELLEND,
ES LÖST SICH
SCHLEIM.

ES IST
KLAR.

ES IST GELB-
GRÜN. ZUDEM
HABE ICH
KOPFSCHMERZEN.

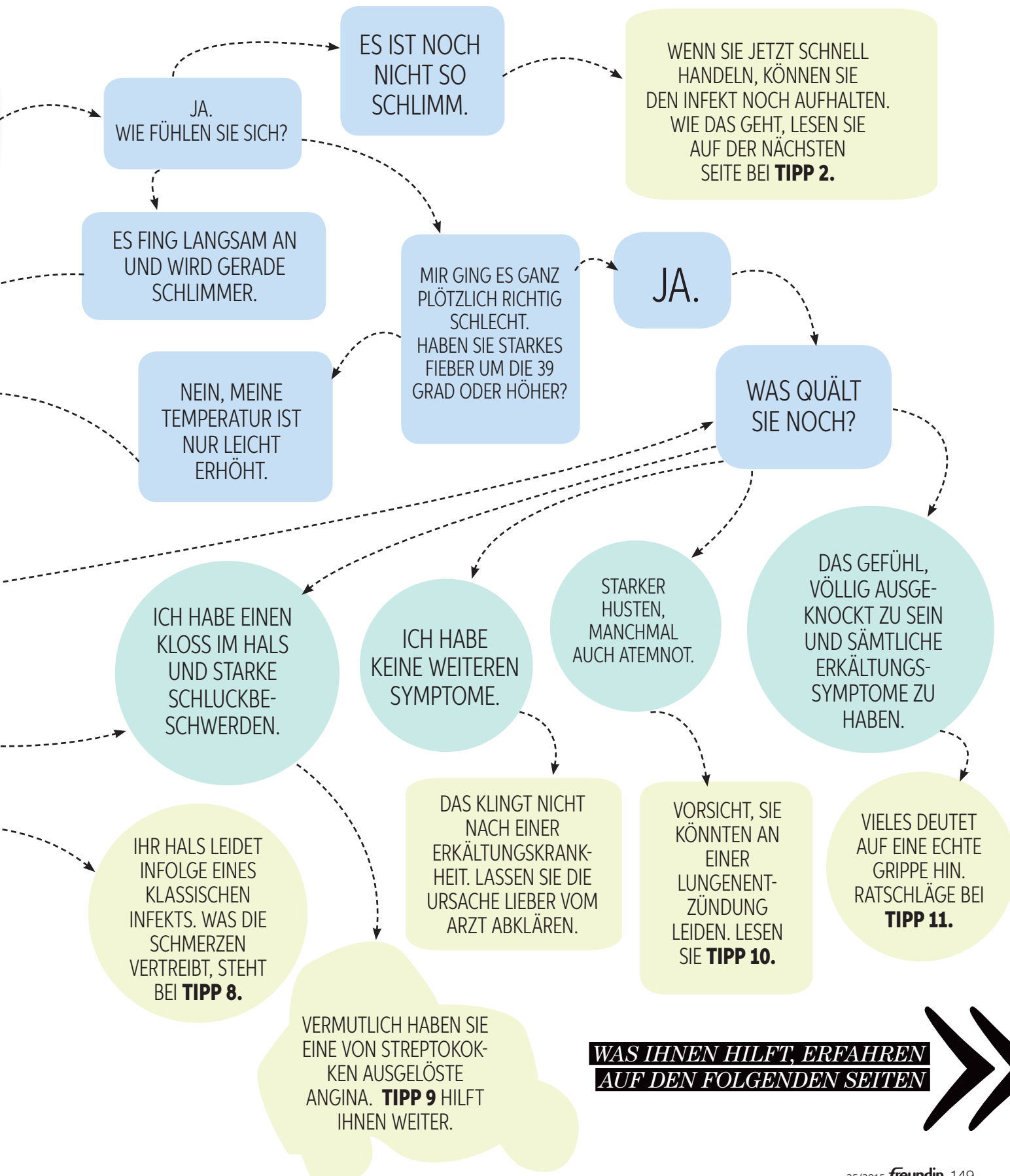
DIE SCHMERZEN
SIND STECHEND.

SIE HABEN
REIZHUSTEN. WAS
SIE DAGEGEN TUN
KÖNNEN, VERRÄT
TIPP 4.

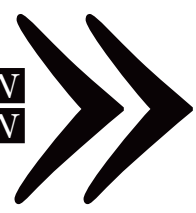
WAS DIESE ART VON
HUSTEN LINDERT, STEHT
BEI **TIPP 5**.

SIE HABEN EINEN
NORMALEN
ERKÄLTUNGS-
SCHNUPFEN.
LESEN SIE **TIPP 6**.

DAS DEUTET AUF
EINE NEBENHÖH-
LENENTZÜNDUNG
HIN. WAS SIE
LINDERT, VERRÄT
TIPP 7.



WAS IHNEN HILFT, ERFAHREN AUF DEN FOLGENDEN SEITEN



DAS BRAUCHT IHRE **GESUNDHEIT**

1 ANSTECKUNG VERHINDERN

Die meisten Erreger kommen über die Hände – wenn wir uns damit ins Gesicht fassen – in den Körper. Bereits durch gründliches Händewaschen sinkt laut einer neuen Studie der Uni Southampton die Wahrscheinlichkeit, sich anzustecken: Verreiben Sie vor dem Abspülen 20 Sekunden lang die Seife und trocknen Sie die Hände nach dem waschen gründlich ab. Unterwegs hilft ein Desinfektionsgel. Zudem wichtig: Lüften Sie zuhause und im Büro immer wieder stoßweise. Das transportiert die Erreger nach draußen und befeuchtet die Luft, was die Vermehrung der Viren bremst.

2 ERKÄLTUNG ABWENDEN

Stoppen Sie direkt das erste Halskratzen (siehe Tipp 8). Ein gereizter Hals ist nämlich die Eintrittspforte der Viren in den Körper. Weil die Schleimhäute im Hals bei kalten Füßen besonders schnell auskühlen und angreifbar werden, sollten Sie nun auf warme Füße achten und nachts Socken anziehen. Überhaupt können Sie nun mit viel Wärme Ihr Immunsystem aktivieren. Ideal dafür ist ein Erkältungsbad mit ätherischen Ölen

(z.B. „tetesept Erkältungsbad“). „Baden Sie 20 bis 30 Minuten so heiß, wie Sie es vertragen können“, rät Dr. Jessica Männel, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde aus Düsseldorf. Und nach dem Bad gut einpacken.

3 GLIEDERSCHMERZEN LINDERN

Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie täglich zwei, drei Tassen Tee mit wärmenden Lindenblüten und schmerzstillender Weidenrinde (z.B. „Bad Heilbrunner Erkältungstee“) trinken. Bei starken Beschwerden hilft auch ein Schmerzmittel, das in Erkältungspräparaten mit schnupfenstillenden Antihistaminika kombiniert wird. Letztere haben, je nach Wirkstoff, einen Zusatzeffekt: Doxylamin (z.B. in „Wick MediNait“) macht müde, Pseudoepedrin (z.B. in „Boxagripal“) putscht auf und Phenylephrin (z.B. in „GeloProsed“) wirkt neutral.

4 REIZHUSTEN STOPPEN

Nachts nimmt der Hustenreiz ab, wenn Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper (Kissen unter die Matratze schieben) schlafen, und wenn die Luft feucht ist (z.B. mit Hilfe eines Ultraschall-Luftbefeuch-

ters wie „Wick Sweet Dreams“). Neben Reizhustenmedikamenten mit Dextromethorphan (z.B. „Silomat“), stoppt auch Thymiansaft (z.B. „Weleda Hustenelixier“) das Jucken. Der hilft auch noch beim Abhusten, wenn der Husten mit Schleim einhergeht.

5 VERSCHLEIMTEN HUSTEN LÖSEN

Das Inhalieren von warmem Dampf erwärmt die Atemwege und fördert damit die lokale Abwehr. Zudem lockern Zusätze wie ätherische Öle (z.B. „Pinimenthol Erkältungssalbe“) oder Salz (z.B. „Emser Inhalationslösung“) den Schleim. Atmen Sie über den Dampf gebeugt 10 Minuten lang langsam durch den Mund ein und die Nase aus. Heilpflanzen wie Eukalyptus (z.B. in „Soledum“), die Kapland Perlagonie (z.B. in „Umckaloabo“) und Efeu (z.B. in „Bronchoforton“) wirken zudem gegen die Hustenerreger, lösen den Schleim und verhindern so, dass eine chronische Bronchitis entsteht. Trinken Sie dazu reichlich Wasser, das verflüssigt zähen Schleim.

6 SCHNUPFEN VERTREIBEN

Spülen Sie zwei Mal täglich Ihre Nase mit einer Nasendusche und Salz (z.B. von Emser) durch. „Das befördert die Viren heraus und und stärkt die Schleimhäute, damit Sie mit den Erregern besser fertig werden“, erklärt Dr. Jessica Männel. Wenn die Nase stark verstopft ist, spricht nichts gegen den Gebrauch eines abschwellenden Nasensprays – Sie sollten es nur nicht länger als fünf bis sieben Tage anwenden, sonst machen die Produkte abhängig. Von innen bekämpfen Wirkstoffe von Schlüsselblume und gelbem Enzian (z.B. in „Sinupret“) den Schnupfen. >>

So stärken Sie Ihre Abwehr

Mit einem fitten Immunsystem werden Sie alle Beschwerden schneller los. So unterstützen Sie es:

VIEL RUHE

Dann hat der Körper genug Energie, um mit Erregern fertig zu werden.

GENUG SCHLAF

Bei weniger als sieben Stunden kann sich das Immunsystem nachts nicht mehr ausreichend regenerieren.

VITALSTOFFE

Die Immunzellen arbeiten mit Zink (75 mg/Tag) und Vitamin C (1 g) effektiver.

HEILPFLANZEN

Wasserosttropfen (z.B. „Contramutan“) und Echinacea-tabletten (z.B. von Esberitox) regen die Abwehr an.

MASSAGEN

Morgens drei Minuten mit der Faust auf das Brustbein klopfen stimuliert das Immunorgan Thymusdrüse.



Lassen Sie sich vom Schnupfen nicht aufhalten. XyloDuo-ratiopharm® Nasenspray mit 2-in-1-Effekt.

- ✓ Befreit die Nase
- ✓ Pflegt die Schleimhaut



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Mehr Informationen auf:
www.xyloduo-ratiopharm-nasenspray.de

XyloDuo-ratiopharm® Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung. **XyloDuo-ratiopharm® Nasenspray** Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung. **Wirkstoffe:** Xylometazolinhydrochlorid und Desamphetamin. **Anwendungsgebiete:** zur Abschwellung der Nasenschleimhäute bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhauterkrankungen, insbesondere nach einer Nasenchirurgie und zur Behandlung der Nasenatembegrenzung nach operativen Eingriffen an der Nase. **Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray** ist für Erwachsene und Kinder ab 6 J. **Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray** ist für Kinder ab 2 und 6 J. Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker.** Stand: 08/14. **ratiopharm GmbH**, 85070 Ulm, www.ratiopharm.de

7 NASENNEBENHÖHLEN BEFREIEN

Eine Nasennebenhöhlenentzündung spricht meist sehr gut auf die Bestrahlung mit einer Infrarotlampe an: Richten Sie die Lampe auf Ihre Nase, schließen Sie die Augen (oder benutzen Sie eine Schutzbrille) und setzen Sie sich 2-3 mal täglich in ca. 30 cm Entfernung eine Viertelstunde vor die Lampe. Sie können auch cineolhaltige Kapseln (z.B. „Soledum“) nehmen oder ein homöopathisches Komplexmittel (z.B. „Cinnabsin“), beide lösen festsitzenden Schleim und bekämpfen die Entzündung. In hartnäckigen Fällen kann der Arzt ein kortisonhaltiges Nasenspray verordnen, das die Nebenhöhlen wieder öffnet.

8 HALSWEH LINDERN

Gurgeln Sie direkt dreimal täglich mit Salzwasser (1 TL Salz auf eine Tasse warmes Wasser), das spült die Erreger heraus und befeuchtet die Schleimhäute, damit sie widerstandsfähiger werden. „Oder Sie lassen dreimal täglich einen Teelöffel Honig im Mund zergehen“, rät Allgemeinmedizinerin Dr. Jessica Männel. „Er ist ein natürliches Antibiotikum, das nicht nur Viren und Bakterien bekämpft, sondern auch die Heilung unterstützt.“ Halsschmerzen sprechen zudem gut auf eine homöopathische Behandlung (z.B. mit „Toniotren“) an, wie Studien gezeigt haben. Die Schmerzen sind stark? Lutschtabletten mit Benzocain (z.B. „neo-angin Benzocain dolo“) oder Ibuprofen (z.B. „Dobendan direkt“) stoppen den Schmerz schnell lokal; letztere lindern zudem zügig die Entzündung im Hals. Früh eingenommen, können Sie so häufig die Ausbreitung des Infekts aufhalten.


9 ANGINA BEZWINGEN

Bei dem Verdacht auf die Mandel- oder Rachenentzündung Angina sollten Sie direkt zum Arzt und einen Streptokokken-Schnelltest machen lassen (kostet rund 10 Euro). „Je früher Sie nämlich gegen die Bakterien ein Antibiotikum nehmen, desto besser“, sagt Dr. Männel. „Das ist sehr wichtig, weil sich sonst Antikörper gegen die Streptokokken bilden können, die den eigenen Körper angreifen und Herz oder Nieren dauerhaft schädigen.“ Das Antibiotikum wirkt in der Regel sehr schnell, nach drei Tagen ist man nicht mehr ansteckend. Die akuten Halsschmerzen lindern dazu die Mittel, die in Punkt 8 genannt sind.

10 DIE LUNGE KURIEREN

Gehen Sie direkt zum Arzt! Er wird bei einer Lungenentzündung fast immer Antibiotika verordnen, obwohl sie sowohl von Bakterien (wie meistens), als auch von Viren ausgelöst werden kann. „Antibiotika beugen einer ‚Superinfektion‘ vor. Davon sprechen Ärzte, wenn sich auf die virale Infektion noch eine bakterielle aufpropft“, erklärt Dr. Männel. Unterstützend setzt der Arzt meist schleimlösende Medikamente (siehe Punkt 8) ein. Betroffene sollten zudem unbedingt Bettruhe halten und viel trinken, damit der Schleim flüssig und die durch das hohe Fieber ausgeschwitzte Flüssigkeit direkt wieder ersetzt wird.

11 GRIPPE BESIEGEN

„Legen Sie sich bei einer Influenza direkt ins Bett und schwitzen Sie. Mit dem Fieber bekämpft der Körper die Viren“, sagt Dr. Männel. „Erst ab 39 Grad sollte man aktiv Fieber senken, z.B. mit Wadenwickeln oder Ibuprofen.“ Die Expertin rät bei Grippe zudem zum Homöopathikum „Metavirulent“, das in einem Spezialverfahren aus Erkältungs- und Grippeviren hergestellt wird und das Immunsystem auf deren Abwehr programmiert. Zudem stärken 75 Milligramm Zink und 1 Gramm Vitamin C am Tag die Abwehrkräfte. Grippemittel, wie „Tamiflu“, werden heute nur noch selten verordnet, weil die Studien dazu widersprüchlich sind. 

Bauchschmerzen? Krämpfe?

Buscopan – Der Spezialist bei Schmerzen und Krämpfen im Bauch

- Bei krampfartigen Bauchbeschwerden durch z. B. Stress, Nahrung, Durchfall, Reizdarmsyndrom oder Menstruation.*
- Löst gezielt Bauchkrämpfe – befreit so schnell vom Schmerz.
- Beginnt bereits nach 15 Minuten zu wirken.



Bei stärkeren
Schmerzen und
Krämpfen.

Wenn Bauch, dann **Buscopan**