



Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde, wenn der Hals kratzt oder die Nase läuft, kann der Alltag beschwerlich werden. Doch nicht immer ist es nötig, gleich zu synthetischen Arzneimitteln zu greifen. Viele Beschwerden können Sie auch mit pflanzlichen Mitteln oder alten Hausrezepten in den Griff bekommen. Dazu finden Sie auf diesem Handzettel einige Tipps. Bitte beachten Sie: Unsere Empfehlungen gelten für Erwachsene. Bei Kindern sind unter Umständen andere Mittel notwendig. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Dem Körper Ruhe gönnen



Bei Erkältungen ist es hilfreich, Anstrengungen zu vermeiden. So kann der Körper sich regenerieren, das Immunsystem bekommt eine Chance, den Krankheitserregern Herr zu werden. In der akuten Erkältungsphase ist ein abendliches Erkältungsbad mit ätherischen Ölen hilfreich – der Körper entspannt sich, die Öle entfalten in den Atemwegen ihre wohltuende Wirkung. Wenn Sie danach früh zu Bett gehen, können Sie Kraft für den nächsten Tag sammeln. Achten Sie besonders jetzt darauf, ausreichend zu schlafen, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und gesund zu essen.

■ Hilfe bei Schnupfen

Ein bewährtes Hausmittel bei Schnupfen sind Nasenspülungen mit Salzlösungen. Sie lassen die Schleimhaut in der Nase abschwellen und erleichtern so das Atmen. Besonders einfach funktionieren die Spülungen mit speziellen Nasenspülkannen – gerne zeigen wir Ihnen verschie-

dene Modelle. Für unterwegs können Sie auch Nasensprays mit Koch- oder Meersalzlösungen einsetzen.

■ Hustenbeschwerden

Bei Reizhusten können Sie die Beschwerden häufig mit Hustenbonbons lindern. Hilfreich sind ebenfalls Tees oder Hustensäfte auf der Basis von Eibisch oder Spitzwegerich. Zum Schleimlösen eignen sich beispielsweise Präparate mit Thymian oder Efeu. Wir beraten Sie gerne, welches Mittel für Sie geeignet ist. Auch Inhalationen mit Wasserdampf können den Schleim lösen und lindern Erkältungsbeschwerden. Hier können Sie auch Zusätze mit ätherischen Ölen verwenden. Mit speziellen Inhalationsgeräten können Sie den Wasserdampf gezielt in die Atemwege leiten und verringern die Gefahr einer Verbürhung. Deshalb wird die Inhalation mit einer Schüssel und einem Handtuch über dem Kopf auch nicht mehr empfohlen.



■ Hausmittel gegen Fieber



Bei einer schweren Erkältung kommt häufig Fieber hinzu. Jetzt aktiviert der Körper die Abwehrkräfte, um sich gegen die Krankheitserreger zur Wehr zu setzen. Gegen das Frösteln in der ersten Phase hilft ein Erkältungsbad – allerdings sollten Sie nicht zu lange und zu heiß baden, um den Kreislauf nicht zu sehr zu strapazieren. Bitte legen Sie sich nach dem Baden sofort ins Bett, um Ihren Körper zu schonen. In der zweiten Phase ist Schwitzen ganz normal – so wird die Körpertemperatur wieder auf den normalen Zustand heruntergekühlt. Das Schwitzen können Sie mit einem Tee aus Linden- und Holunderblüten unterstützen. Wenn Sie Fieber haben, sollten Sie sich auf jeden Fall Bettruhe gönnen.

■ Bei Halsschmerzen

Sie können Ihre Halsschmerzen lindern, wenn Sie mit Salbeitee gurgeln. Viele Menschen empfinden bei Halsschmerzen auch Lutschpastillen als hilfreich, da sie den Speichelfluss anregen und so den Entzündungsschmerz verringern. Auch Tees aus Hibiscus oder Malve können bei Halsschmerzen helfen, da die enthaltenen Schleimstoffe die angegriffene Schleimhaut beruhigen. Halten Sie den Hals auch warm, etwa mit einem Halstuch oder Schal.



■ Homöopathie, anthroposophische Arzneimittel, Schüßler-Salze



Auch die alternativen Therapierichtungen halten einige Hilfen gegen Erkältung bereit. Hier beraten wir Sie gerne ausführlich, um das passende Mittel für Ihre individuellen Beschwerden zu finden. Bitte fragen Sie uns danach!

Apothekenstempel

