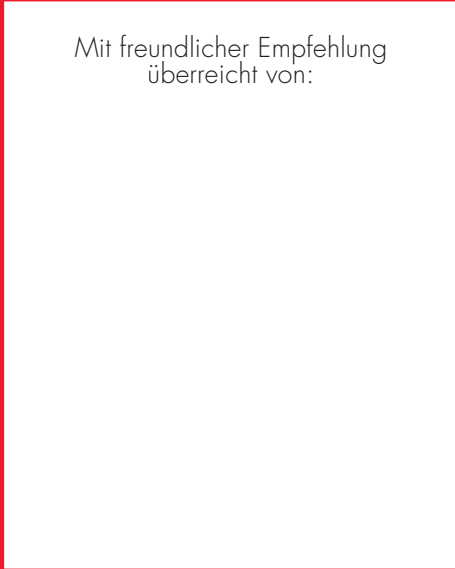


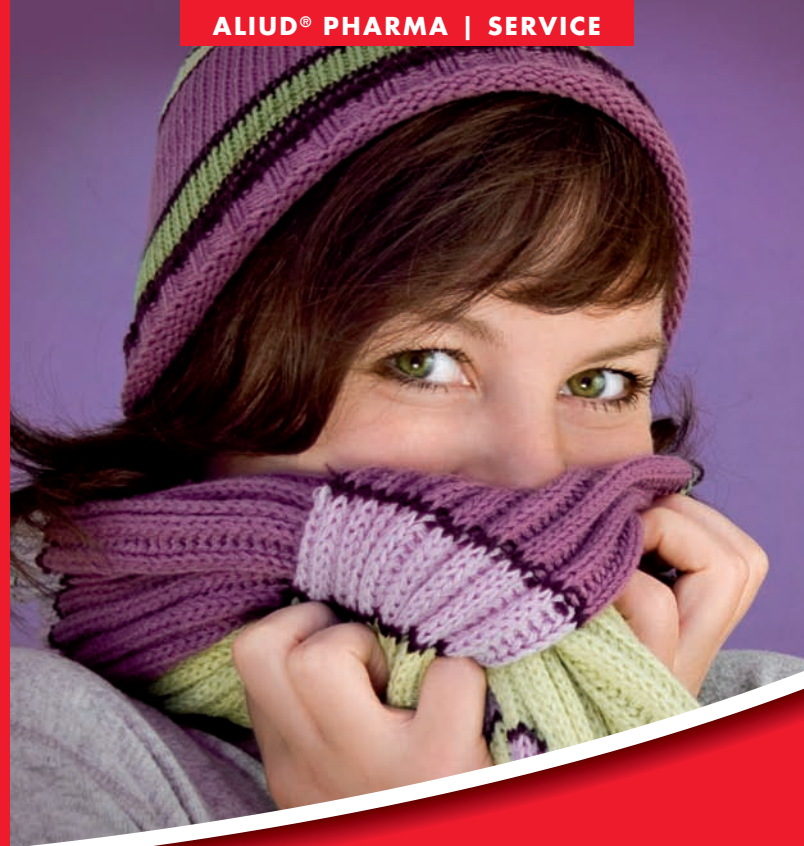


**Erkältungs-
krankheiten**
PRAKTISCHE TIPPS ZUM UMGANG
MIT ERKÄLTUNGEN

Mit freundlicher Empfehlung
überreicht von:



4. Auflage 2011



Erkältungs- krankheiten

www.aliud.de

PRAKTISCHE TIPPS
ZUM UMGANG
MIT ERKÄLTUNGEN

ALIUD® PHARMA GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 19 · D-89150 Laichingen
Tel. 07333/9651-0 · Fax: 07333/9651-6004

info@aliud.de



HERAUSGEBER

ALIUD® PHARMA GmbH
 Gottlieb-Daimler-Str. 19
 89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD® PHARMA GmbH

REDAKTION

Julia Graser, Katrin Zivkovic
 ALIUD® PHARMA GmbH

TEXT

Dr. med. Albert Röder
 Hainbuchenstraße 11
 60529 Frankfurt am Main

GESTALTUNG

duke Werbeagentur GmbH
 Efficient HealthCare Communication
 Konrad-Zuse-Straße 15
 66115 Saarbrücken

PRODUKTION UND DRUCK

Druckerei Raisch GmbH & Co. KG
 Auchttertstraße 14
 72770 Reutlingen

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
 Stand August 2009.
 Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

EDITORIAL 5

**VON KÄLTE, VIREN UND ABWEHRKRÄFTEN:
 WAS BEI EINER ERKÄLTUNG PASSIERT**

Was ist eine Erkältung? 6
 Kommt eine Erkältung von Kälte? 6
 Übeltäter Viren 7
 Immer der Nase nach:
 Mit den Atemwegen fängt es an 8
 Kampf den Viren:
 Wie unser Immunsystem funktioniert 9
 So verläuft eine Erkältung 10
 Husten, Schnupfen, Heiserkeit:
 Die typischen Beschwerden 11
 Von wegen, Erkältung = Grippe! 12
 Was ist eine bakterielle Superinfektion? 14

**WÄRMSTENS ZU EMPFEHLEN,
 WENN ES SIE KALT ERWISCHT HAT**

Hilfe aus der Apotheke 15
 Heilmittel aus der Natur 17
 Von wegen altmodisch: Bewährte Hausmittel 19
 Kleine Patienten, große Unterschiede:
 Erkältungen bei Kindern 22

SO HALTEN SIE SICH ERKÄLTUNGEN VOM HALS

Fitness-Training für das Immunsystem 24
 Nützliche Tipps zur Vorsorge 26

„AL“ AUCH OHNE REZEPT

Den Präparaten mit dem „AL“ können Sie vertrauen 29

NACHGESCHLAGEN

Literaturempfehlungen 33
 Das AL-Broschürenangebot 34

Editorial

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

durchschnittlich 2,2-mal im Jahr befällt uns Deutsche eine Erkältung. Manche erwischt es bis zu 10-mal, andere bleiben dagegen oft jahrelang verschont. Schnupfen, Husten, Halsschmerzen – ist das wirklich unvermeidbar? Und warum trifft es immer mich und andere bleiben kerngesund? Die Erklärung dafür liefert unser Immunsystem: Wenn es gut trainiert ist, kann es Krankheitserreger wirksam abwehren.

Wie Sie Ihr Immunsystem mit wenig Aufwand fit machen und was Sie tun können, wenn es Sie doch erwischt hat, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre. Hier finden Sie Informationen über bewährte Hausmittel, die leicht anzuwenden sind, und Medikamente aus der Apotheke, die helfen können, dass die Erkältung glimpflich verläuft.

Sollten sich die Beschwerden trotzdem weiter verschlimmern oder ungewöhnlich lange andauern, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Denn aus einer banalen Erkältung kann sich unter Umständen eine schwerwiegende Krankheit (zum Beispiel eine Lungenentzündung) entwickeln.

Mit unseren Tipps und ein paar Vorsichtsmaßnahmen wird Ihnen das hoffentlich nicht passieren. Wir wünschen Ihnen für die nächste Erkältungssaison alles Gute und beste Gesundheit!

**Ihr Gesundheitsteam von ALIUD® PHARMA
und Dr. med. Albert Röder, medizinischer Fachjournalist**



Von Kälte, Viren und Abwehrkräften: Was bei einer Erkältung passiert

WAS IST EINE ERKÄLTUNG?

Eine Erkältung – auch als grippaler Infekt oder unechte Grippe bezeichnet – ist eine Infektion der oberen Atemwege (Nase, Mund, Rachen und Kehlkopf), die durch Viren verursacht wird.

KOMMT EINE ERKÄLTUNG VON KÄLTE?

Es stimmt: In den Herbst- und Wintermonaten holen wir uns viel öfter eine Erkältung als in der warmen Jahreszeit. Trotzdem hat die Erkältung mit der Kälte nur mittelbar zu tun.

Eine Erkältung wird nämlich nicht durch Kälte, sondern durch Krankheitserreger verursacht. Die lauern eigentlich immer um uns herum. Allerdings wird unsere Abwehr normalerweise spielend mit ihnen fertig. Ist sie aber geschwächt oder sind die Erreger besonders ansteckend, dann haben sie eine Chance, sich in den Körperzellen auszubreiten – es kommt zur Infektion. Die Bekämpfung dieser Infektion geht mit einer Erhöhung der Körpertemperatur (leichtes Fieber) einher. Dies führt dazu, dass wir frösteln. Dieses Kältegefühl zu Beginn der Erkrankung hat der Erkältung ihren Namen eingebracht. Es ist in Wahrheit aber nicht die Ursache, sondern die Folge der Infektion.

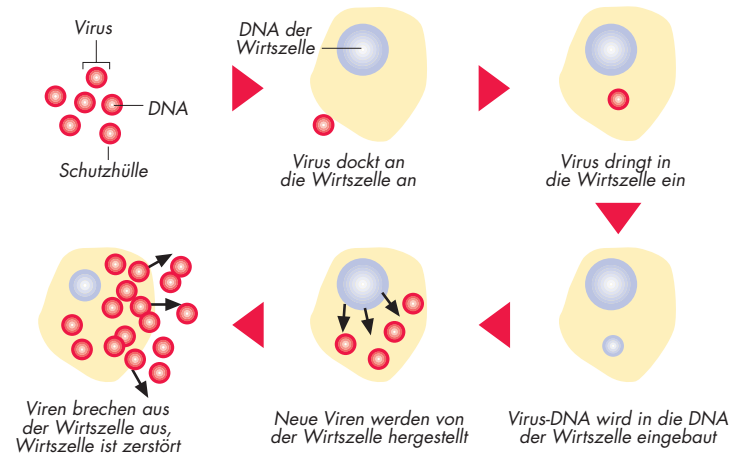
Warum Erkältungen besonders in der kalten Jahreszeit auftreten, ist noch nicht vollständig geklärt. Man nimmt an, dass das Immunsystem dann besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Ein Mangel an Bewegung oder frischer Luft machen es träge, der extreme Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen schwächt es. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und erleichtert es Erregern, sich einzunisten. Außerdem halten wir uns im Winter vermehrt in geschlossenen Räumen auf, und Ansammlungen von Menschen auf engem Raum vergrößern die Gefahr, sich gegenseitig mit Erkältungsviren anzustecken.

All das – und nicht die niedrigen Temperaturen allein – sorgt also vermutlich dafür, dass es uns in der kühlen Jahreszeit häufiger kalt erwischt.

ÜBELTÄTER VIREN

Es gibt eine ganze Reihe von Viren, die eine Erkältung verursachen können. Durch ihre enorme Wandlungsfähigkeit bilden sich ständig neue Typen, und das macht eine wirksame Bekämpfung so schwierig. Die häufigsten Erkältungserreger sind übrigens Rhinoviren.

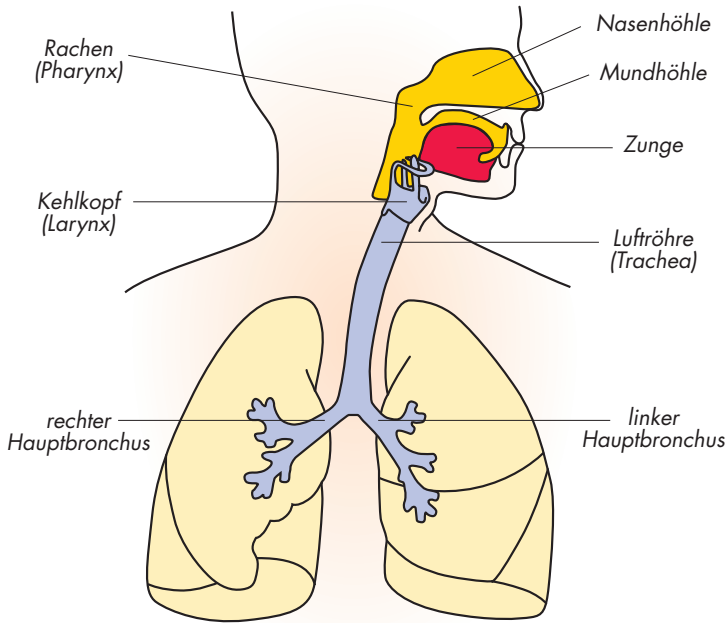
Viren sind keine eigenständigen Lebewesen. Sie brauchen eine Wirtszelle, um sich zu vermehren. Sie schleusen ihre Erbanlagen (DNA) in die Wirtszelle ein und zwingen sie so, weitere Viren zu produzieren. Irgendwann ist die Wirtszelle komplett mit Viren gefüllt. Dann stirbt sie ab und die von ihr produzierten Viren werden frei. Die freigesetzten Viren suchen sich dann wieder neue Wirtszellen – bis das Immunsystem eingreift und die Infektion stoppt.



Von Kälte, Viren und Abwehrkräften: Was bei einer Erkältung passiert

IMMER DER NASE NACH: MIT DEN ATEMWEGEN FÄNGT ES AN

Eine Erkältung wandert fast immer von oben nach unten. Denn die Krankheitserreger gelangen meist über die Nase in den Körper – entweder, indem wir sie direkt einatmen oder uns mit den Händen, an denen Viren „kleben“, ins Gesicht fassen. Die Innenwände der Nase sind von einer Schleimhaut ausgekleidet, die eine Flüssigkeit absondert: Aufgabe dieses Nasensekrets ist es, Staubteilchen und Krankheitserreger abzufangen, die dann ausgeschnäuzt oder in den Nasen-Rachen-Raum transportiert werden. Zudem befeuchtet und erwärmt der Nasenschleim die einströmende Luft.



Von der Nase aus gelangt die Atemluft über den Nasen-Rachen-Raum zum Kehlkopf, der ebenfalls mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist, und weiter durch die Luftröhre in die Bronchien bis zur Lunge. Die Schleimhaut der Bronchien ist mit ganz feinen „Flimmerhärchen“ besetzt, die zusammen mit einem Feuchtigkeitsfilm wie ein Filter wirken und die Luft von Schmutz und Staub reinigen. Sie sind verantwortlich für den Abtransport dieser Partikel aus den Atemwegen.

Sind die Schleimhäute in Nase oder Bronchien ausgetrocknet, zum Beispiel durch trockene Heizungsluft oder schlecht gelüftete Räume, funktioniert der Abtransport nicht mehr richtig. Die Krankheitserreger können sich einnisten, die Infektion nimmt ihren Lauf. Jetzt ist das Immunsystem gefordert.

KAMPF DEN VIREN: WIE UNSER IMMUNSYSTEM FUNKTIONIERT

Gelingt es Krankheitserregern, in den Körper einzudringen, kommt unsere körpereigene Abwehr, das Immunsystem, zum Einsatz. Seine schlagkräftigste Waffe ist die Bildung von Antikörpern. Diese passen zu dem jeweiligen Erreger wie ein Schlüssel zum Schloss. Hat der Körper den richtigen Antikörper gefunden, wird dieser vermehrt gebildet. Die Antikörper markieren das Virus, das anschließend von Abwehrcellen vernichtet wird. Bis genügend Antikörper zur Verfügung stehen, dauert es allerdings eine gewisse Zeit. Dann allerdings haben die Erreger keine Chance mehr. Selbst wenn alle Viren vernichtet sind, bleiben genügend Antikörper zurück, um ein weiteres Eindringen des gleichen Erregers zu verhindern. Dass wir trotzdem immer wieder eine Erkältung bekommen, liegt an der enormen Vielfalt von Erkältungserregern und deren Wandelbarkeit.

Von Kälte, Viren und Abwehrkräften: Was bei einer Erkältung passiert

SO VERLÄUFT EINE ERKÄLTUNG

Erkältungsviren verbreiten sich durch in die Luft genieste oder gehustete winzige Tröpfchen, aber auch durch Händeschütteln, Küssen oder Kontakt mit Gegenständen, an denen Viren haften. Zunächst gelangen die Viren auf die Oberfläche der Schleimhäute von Nase oder Mund. Von dort aus dringen sie in Körperzellen ein und zwingen diese, neue Viren zu produzieren. Es entsteht ein Entzündungsprozess, der sich in den allgemein bekannten Schnupfen- und Erkältungssymptomen äußert.

Von Nase und Mund aus kommend wandern die Viren dann meist die Atemwege abwärts in die Luftröhre und Bronchien. Auch hier kommt es zur Entzündung, was zunächst einen trockenen Reizhusten nach sich zieht. Nach einer Weile produzieren die Schleimhäute der Bronchien vermehrt Sekret, das abgehustet wird.

Bei einer unkomplizierten Erkältung sind die Beschwerden nach 7 bis 10 Tagen meist überstanden. Sollten die Krankheitserscheinungen länger als 10 Tage anhalten oder sich sogar noch verstärken, suchen Sie bitte einen Arzt auf.



HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT: DIE TYPISCHEN BESCHWERDEN

Die Symptome, die mit einer Erkältung einhergehen, sind zwar ausgesprochen unangenehm und lästig, aber nicht wirklich gefährlich.

SCHNUPFEN

80% aller Erkältungen beginnen mit einem Schnupfen (Rhinitis). Dabei schwillt die Nasenschleimhaut an und produziert als Reaktion auf die Entzündung viel wässrigen, später zähen Schleim.

NASENNEBENHÖHLEN- UND MITTELOHRENTZÜNDUNG

Breiten sich die Viren aus, können sich auch die Kiefer- und Nasennebenhöhlen (Sinusitis), sowie – besonders bei Kindern – das Mittelohr (Otitis media) entzünden.

ENTZÜNDUNG DER RACHENSCHLEIMHAUT

Eine Pharyngitis, so der medizinische Name, macht sich durch Kratzen und Schmerzen im Hals und/oder Schluckbeschwerden bemerkbar.

HEISERKEIT

Sind Kehlkopf und Stimmbänder entzündet (Laryngitis), kommt es zu Heiserkeit und Hustenreiz. Mitunter kann die Stimme ganz versagen.

HUSTEN

Schreitet die Infektion weiter fort, werden schließlich auch Luftröhre und Bronchien befallen. Anfangs äußert sich das in einem trockenen Reizhusten, der später von schleimigem Auswurf begleitet wird (Bronchitis). Kommt zu der viralen noch eine bakterielle Infektion hinzu, bildet sich Eiter, erkennbar am grünlich-gelblichen Auswurf (mehr über diese so genannten bakteriellen Superinfektionen siehe Seite 14).

Von Kälte, Viren und Abwehrkräften: Was bei einer Erkältung passiert

FIEBER

Die Erhöhung der Körpertemperatur ist ein wichtiger Mechanismus zur Bekämpfung der eingedrungenen Viren. Steigt das Fieber auf mehr als 39°C, ist das ein Hinweis, dass es sich nicht um eine banale Erkältung, sondern eine ernsthafte Erkrankung handelt, zum Beispiel eine echte Grippe. Deshalb sollten Sie bei hohem Fieber unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

ALLGEMEINSYMPTOME

Eine Erkältung geht meist mit einer allgemeinen Schwäche, Muskel- und Gelenkschmerzen, Brustschmerzen, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit einher. Diese Symptome werden nicht von den Viren selbst, sondern durch die Infektabwehr verursacht. Sie treten nicht nur bei Erkältungen, sondern auch bei vielen anderen Infektionskrankheiten auf.

VON WEGEN, ERKÄLTUNG = GRIPPE!

Wenn sie von den typischen Beschwerden einer Erkältung geplagt werden, sagen viele Menschen, sie hätten sich „eine Grippe eingefangen“. Dabei handelt es sich um zwei ganz verschiedene Erkrankungen, die allerdings ähnliche Symptome haben und beide von Viren verursacht werden. Während für eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, viele verschiedene Viren verantwortlich sein können, wird die echte Grippe (auch Influenza genannt) ausschließlich vom Influenza-Virus verursacht. Eine Grippe tritt in Wellen auf und verläuft wesentlich heftiger.

Eine echte Grippe kann sehr gefährlich sein und sollte auf jeden Fall ärztlich behandelt werden. Im Gegensatz zur Erkältung, die sich nur symptomatisch behandeln lässt, gibt es nämlich Medikamente gegen die Erreger der echten Grippe. Beobachten Sie also Ihre Krankheitssymptome und

gehen Sie frühzeitig zum Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, dass es sich um eine Grippe und nicht um eine harmlose Erkältung handelt. Denn je früher man eine Grippe behandelt, desto besser lässt sie sich in den Griff bekommen.

Außerdem sollten sich Risikopatienten – Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranke, medizinisches Personal und alle, die viel Kontakt mit anderen Menschen haben – gegen die Grippe impfen lassen. Auch das ist ein Unterschied zwischen Erkältung und Grippe: Gegen Erkältungen gibt es keine Impfungen, weil zu viele verschiedene Erreger als Auslöser in Frage kommen – gegen die echte Grippe dagegen schon. Allerdings verändern die Influenza-Viren permanent ihre Oberflächenstruktur, so dass jedes Jahr eine neue Impfung nötig ist, um gegen die gerade aktive „Virusvariante“ geschützt zu sein.

SO UNTERSCHIEDEN SICH ERKÄLTUNG UND GRIPPE

Symptome	Erkältung	Grippe
Krankheitsbeginn	allmählich	plötzlich
Schnupfen	fast immer stark	wenig
Kopfschmerzen	wenig	stark
Abgeschlagenheit	mild/mäßig	stark
Husten/Halsschmerzen	mild/mäßig	stark
Frösteln	wenig	stark
Fieber	kaum	hoch
Muskelschmerzen	selten	mäßig/stark

Wenn sich bei Ihnen die typischen Merkmale einer Grippe einstellen, sollten Sie nicht zögern, zum Arzt zu gehen. Denn die Gefahr von Komplikationen und bakteriellen Infektionen ist dann wesentlich größer.

Von Kälte, Viren und Abwehrkräften: Was bei einer Erkältung passiert

Wärmstens zu empfehlen, wenn es Sie kalt erwischt hat

WAS IST EINE BAKTERIELLE SUPERINFEKTION?

Sind Schleimhäute und Immunsystem bereits durch eine Erkältung oder sogar eine Grippe geschwächt, haben es Bakterien besonders leicht, sich einzunisten. Dann kann zu der ursprünglichen viralen Infektion eine bakterielle hinzukommen. Bei immerhin einem Drittel der Erkältungen ist dies der Fall. Das „Super“ in dem Wort Superinfektion bedeutet übrigens nicht, dass es sich um eine besonders schlimme Infektion handelt, sondern lediglich dass sich eine Infektion auf die andere aufsetzt („super“ im Sinne von „obendrauf“).

Praktisch bedeutet das, dass aus einem Schnupfen eine Nasennebenhöhlenvereiterung, aus einem geröteten Hals eine eitrige Angina oder aus einem banalen Husten eine schwere Bronchitis werden kann. Auch Entzündungen von Lunge, Rippenfell, Herzmuskel, Hirn oder Hirnhäuten können die Folge sein. Bakterielle Superinfektionen können also gefährlich werden und sollten ärztlich behandelt werden. Oft ist dazu die Einnahme eines Antibiotikums sinnvoll.

WANN ZUM ARZT?

Wenn man sich sicher ist, dass es sich nur um eine Erkältung handelt, braucht man nicht unbedingt einen Arzt zu konsultieren. Folgende Symptome deuten allerdings auf ernsthaftere Erkrankungen hin, die einen Arztbesuch dringend notwendig machen:

- plötzliches Auftreten von heftigen Symptomen
- keine Besserung innerhalb weniger Tage
- anhaltendes und hohes Fieber
- starke Kopfschmerzen
- starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber
- gelblicher oder grünlicher Auswurf
- starke Ohrenscherzen oder Flüssigkeitsabsonderungen aus den Ohren

HILFE AUS DER APOTHEKE

Im Gegensatz zur echten Grippe gibt es leider keine Medikamente, die direkt gegen Erkältungsviren wirken. Verschiedene Arzneimittel können aber die Beschwerden lindern oder heilen. Die meisten können Sie ohne Rezept in Ihrer Apotheke kaufen. Fragen Sie Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker um Rat. Sie/er berät Sie gerne.

BEI SCHNUPFEN

Damit Sie wieder Luft bekommen, muss die Nasenschleimhaut anschwellen. Das bewirken Nasensprays, -tropfen oder -gele. Da sie aber auf Dauer die Schleimhaut schädigen können, sollten Sie sie nicht länger als 1 Woche ununterbrochen anwenden. Eine Alternative sind Kochsalzlösungen.

BEI HALSSCHMERZEN

Sprays oder Tabletten zum Lutschen wirken leicht schmerzlindernd und entzündungshemmend und regen die Speichelproduktion an.



Wärmstens zu empfehlen, wenn es Sie kalt erwischt hat

BEI HUSTEN

Gegen trockenen Hustenreiz helfen hustenstillende Medikamente. Das ist besonders abends zu empfehlen, um einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen. Viele Medikamente enthalten jedoch Codein und sollten wegen der Nebenwirkungen nur für kurze Zeit eingenommen werden. Ist der Husten dagegen von schleimigem Auswurf begleitet, sollten Sie zumindest tagsüber statt des Hustenblockers einen Schleimlöser einnehmen.

Schleimlösende Medikamente wie Acetylcystein (NAC) verflüssigen das Sekret und erleichtern das Abhusten. Der Wirkstoff Ambroxol dagegen fördert die Schleimproduktion. Beide Substanzen sorgen dafür, dass sich kein Sekretstau in Lunge oder Bronchien bildet. Auch sie sollten aber nur eine kurze Zeit lang eingenommen werden.

KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

Bekannt und bewährt ist der Wirkstoff Acetylsalicylsäure, kurz ASS. Er hilft bei fiebrigen Erkältungen und bei Schmerzen. Für Kinder und Menschen mit empfindlichem Magen dagegen ist Paracetamol besser geeignet, es wirkt ebenfalls gegen Schmerzen und Fieber. Ibuprofen leistet bei Schmerzen aller Art gute Dienste.

Generell gilt: Schmerzmittel sollten Sie ohne ärztlichen Rat nicht länger als vier Tage einnehmen. Dauern die Schmerzen dann immer noch an, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

BEI FIEBER

Fieber ist ein sinnvoller Abwehrmechanismus des Körpers. Deshalb sollten Sie es nur in Ausnahmefällen senken, zum Beispiel, wenn die Temperatur zu stark ansteigt. Die Einnahme von ASS oder Paracetamol ist erst ab 38,5°C ratsam. Dauern die Krankheitssymptome mehrere Tage unverändert an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

EIN WORT ZU ANTIBIOTIKA

Gegen eine Erkältung, aber auch gegen eine echte Grippe, hat der Einsatz von Antibiotika meist keinen Sinn. Denn beide Erkrankungen werden von Viren ausgelöst. Antibiotika aber sind nur gegen Bakterien wirksam, gegen Viren können sie nichts ausrichten.

Trotzdem kann es sein, dass Ihnen der Arzt bei einer Erkältung oder Grippe ein Antibiotikum verordnet, zum Beispiel bei einer bakteriellen Superinfektion (siehe auch Seite 14): dann also, wenn zu der ursprünglichen viralen Infektion eine bakterielle hinzugekommen ist. Je nach Erkrankung wird Ihr Arzt aus den verschiedenen Antibiotika das Richtige für Sie auswählen. Bitte halten Sie sich bei der Einnahme genau an seine Anweisungen, da das Medikament sonst nicht richtig wirken kann und sich Resistenzen bilden können.

HEILMITTEL AUS DER NATUR

Die Natur hält ebenfalls wirksame Hilfe bei Erkältungskrankheiten bereit. Doch Vorsicht: Auch pflanzliche Präparate sind Arzneimittel, die Nebenwirkungen haben können. Bitte nehmen Sie sie stets genau nach Anweisung des Arztes oder Apothekers ein oder richten Sie sich sorgfältig nach der beiliegenden Gebrauchsinformation. Besondere Vorsicht ist bei Kleinkindern und Säuglingen geboten: Bevor Sie Naturpräparate bei ihnen anwenden, fragen Sie bitte unbedingt den Arzt! Mehr über Erkältungskrankheiten bei Kindern erfahren Sie auf Seite 24.

ALLGEMEINE ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN

Heißer Linden- oder Holunderblütentee sorgt dafür, dass Sie ins Schwitzen kommen und kann so die ersten Anzeichen einer Erkältung vertreiben. Oft hilft auch ein heißes Bad mit einem Zusatz aus Eukalyptus- oder Pfefferminzöl. Zur Stär-

Wärmstens zu empfehlen, wenn es Sie kalt erwischt hat

kung der Abwehrkräfte hat sich die Einnahme von Präparaten mit dem Wirkstoff des Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*) bewährt.

BEI SCHNUPFEN

Ätherische Öle wie Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminz oder die entzündungshemmende Kamille helfen bei verstopfter Nase. Sie können sie als Badezusatz, als Bestandteil eines Nasensprays oder zur Inhalation verwenden (bitte immer in der vorschriftsmäßigen Verdünnung anwenden!)

BEI HALSSCHMERZEN

Gurgeln mit heißem Kamillen- und Salbeitee lindert unangenehmes Kratzen im Hals. Auch Spitzwegerich und Isländisches Moos sind bewährte Grundstoffe für eine Gurgellösung.

BEI HUSTEN

Spitzwegerich, Huflattich und Wollblume sorgen bei trockenem Reizhusten für Beruhigung der Atemwege. Bildet sich Schleim, fördern Thymian, Anisöl, Efeu, Süßholz- und Primelwurzel das Abhusten. Sie erhalten sie als fertige Präparate in Ihrer Apotheke. Empfehlenswert ist auch das Inhalieren mit Kampfer, Eukalyptusöl oder Kamille.

BEI KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

Leichte Schmerzen lassen sich mitunter lindern, indem Sie die Schläfen oder andere betroffene Körperstellen mit Melisengeist oder Pfefferminzöl einreiben. Bei stärkeren Schmerzen kann man auf bewährte Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen.

BEI FIEBER

Hier helfen pflanzliche Heilmittel wenig. Besser sind alte Hausmittel wie zum Beispiel Wadenwickel.

VON WEGEN ALTMODISCH: BEWÄHRTE HAUSMITTEL

Bestimmt kennen Sie Rezepte gegen Erkältung, die schon Ihre Oma zu schätzen wusste. Der Quarkwickel gehört ebenso dazu wie heiße Fußbäder. Leider hat sich im Laufe der Überlieferungen allerlei Aberglauben eingeschlichen. Deshalb unser Rat: Bleiben Sie bei erprobten Rezepten, die auch Ihr Arzt empfehlen würde.

BETTRUHE

Oberstes Gebot bei Infektionskrankheiten ist Schonung. Denn zur Abwehr der Erreger-Invasion braucht Ihr Körper alle Kräfte. Deshalb dauern Erkältungen wesentlich länger und brechen leicht wieder aus, wenn sie nicht richtig auskuriert werden. Und: Wer mit einer akuten Erkältung zur Arbeit geht, steckt auch noch leicht seine Kollegen an. Deshalb heißt die Devise: Betruhe bis zur Besserung.

SCHWITZEN

Ein heißes Bad am Abend bringt Sie ins Schwitzen. Danach heißt es: nicht abtrocknen, sondern gleich in ein warmes Baumwolllaken wickeln, ab ins vorgewärmte Bett und mehrere Decken obendrauf. Diese Schwitzpackung dauert 1 bis 1½ Stunden, der Schweißausbruch sollte ca. 30 Minuten anhalten. Danach ist Ruhen angezeigt. Achtung: Eine Schwitzpackung dürfen Sie nur durchführen, wenn die Körpertemperatur nicht erhöht ist! Für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen ist sie ebenfalls tabu.

BRUSTWICKEL

Dafür kochen Sie drei bis vier Kartoffeln mit Schale gar und zerdrücken sie in einem Küchentuch. Diesen Wickel legen Sie sich so warm wie möglich auf die Brust, binden ihn mit einem Baumwolltuch fest und nehmen ihn erst wieder ab, wenn die Masse abgekühlt ist.

Wärmstens zu empfehlen, wenn es Sie kalt erwischt hat

INHALATIONEN

Besonders bei Schnupfen tut Inhalieren gut, zum Beispiel mit Eukalyptusöl. Geben Sie einige Tropfen des Öls in eine Schüssel mit heißem Wasser, beugen Sie sich darüber, legen Sie sich ein Handtuch über den Kopf, damit der Dampf nicht entweichen kann, und atmen Sie 10 bis 15 Minuten lang tief durch die Nase ein und aus. Dabei halten Sie die Augen geschlossen. Bequemer geht es mit einem Inhalationsgerät aus der Apotheke.



WADENWICKEL

Um Ihre Körpertemperatur zu senken, wickeln Sie je ein kaltes, nasses Handtuch um beide Waden (von der Kniekehle bis zum Fußknöchel). Sobald sich der Wickel erwärmt, erneuern Sie ihn. Achtung: Senken Sie Ihre Temperatur nicht unter 38°C! Wadenwickel sind auch für Kleinkinder gut geeignet.

FUSSBÄDER

Stellen Sie Ihre Füße in eine hohe Schüssel und füllen Sie 37°C warmes Wasser hinein, das Sie zum Beispiel mit Thymianextrakt versetzen können, bis beide Füße gut bedeckt sind. Nach ca. drei Minuten gießen Sie heißes Wasser nach, so dass sich die Temperatur auf 39°C erhöht. Nach weiteren drei Minuten steigern Sie die Temperatur auf 40 bis 41°C und nehmen bald danach die Füße aus dem Wasser. Anschließend gut warmhalten.

HÜHNERSUPPE

Was schon unsere Mütter und Großmütter wussten, ist inzwischen auch wissenschaftlich gestützt: Hühnersuppe hilft gegen Erkrankungen der oberen Atemwege. Forscher der Universität Nebraska fanden heraus, dass sie die Aktivität bestimmter weißer Blutkörperchen beeinflusst. Dies könnte durchaus einen positiven Einfluss auf den Verlauf von Erkältungen haben. Die Zutaten des ebenso leckeren wie hilfreichen Hausmittels: Hähnchen und verschiedene Gemüse wie Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kartoffeln und Petersilie, dazu am besten noch etwas Ingwer oder Chili. Wichtig: Damit sich die Wirkung voll entfalten kann, sollten Sie unbedingt frische Zutaten verwenden.

WAS SONST NOCH HilFT

- Viel trinken: Mineralwasser, Kräutertee oder Saft.
- Dass ein heißer Grog oder Rum hilft, ist ein Märchen. Bei Erkältungen ist Alkohol verboten.
- Süßen Sie Getränke mit Honig statt mit Zucker.
- Die Vitamine A, C, E und B 6 sowie Zink sind besonders wichtig für die Abwehr.
- Um die Luft feucht zu halten, können Sie nachts ein nasses Handtuch auf die Heizung legen.
- Verwenden Sie nur Einmaltaschentücher und werfen Sie sie anschließend sofort weg.
- Und das Wichtigste: Bei Erkältung herrscht Rauchverbot.

Wärmstens zu empfehlen, wenn es Sie kalt erwischt hat

KLEINE PATIENTEN, GROSSE UNTERSCHIEDE: ERKÄLTUNGEN BEI KINDERN

Bei Kindern muss sich das Immunsystem erst noch voll entwickeln. Außerdem haben Kindergarten- und Schulkinder durch den engen Kontakt untereinander ein erhöhtes Ansteckungsrisiko. Deshalb sind sie häufiger und oftmals heftiger und länger erkältet als Erwachsene.

Aber auch bei der Behandlung einer Erkältung unterscheiden sich kleine und große Patienten voneinander. Viele Medikamente wirken bei Kindern anders oder können unter Umständen sogar gefährlich sein. Deshalb Vorsicht bei der Behandlung auf eigene Faust. Im Zweifel sollten Sie vorher Ihren Kinderarzt fragen.

So ist zum Beispiel in vielen Säften oder Tropfen Alkohol enthalten, den Kinder auf keinen Fall bekommen dürfen. Lesen Sie gründlich die Packungsbeilage oder sprechen Sie Ihren Apotheker darauf an.

Auch ein weit verbreitetes Hausmittel, das bei Erwachsenen gute Dienste tut, dürfen Sie bei Kindern nicht anwenden: Atherische Öle (Menthol, Kampfer etc.) zum Inhalieren oder Bruststeinreiben können bei Säuglingen und Kleinkindern die Atemwege reizen oder sogar einen Kehlkopfkrampf auslösen.

Sehr zu empfehlen dagegen ist, verstopfte Kindernasen frühzeitig mit einem speziellen abschwellenden Nasenspray für Kinder oder mit physiologischer Kochsalzlösung (9 Gramm Salz auf 1 Liter Wasser) zu behandeln. Denn Kinder können noch nicht so koordiniert schnäuzen wie Erwachsene. Außerdem ist der Verbindungsweg zwischen Ohren und Nase bei ihnen noch nicht voll ausgebildet, so dass aus einer Schnupfnase schnell eine schmerzhaftes Mittelohrentzündung werden kann.

Ein weiteres Symptom, das Sie besonders im Auge behalten sollten, ist Fieber. Dass die kindliche Körpertemperatur bei Erkältungen oft stärker ansteigt als bei Erwachsenen, ist normal. In seltenen Fällen kann es aber zu so genannten Fieberkrämpfen kommen, die sehr gefährlich sind. Beobachten Sie das Fieber deshalb genau und rufen Sie im Zweifelsfall den Arzt.

Übrigens sollte man auch Kinder ruhig abhärten, um Erkältungen vorzubeugen. Dazu gehört, sie in der Übergangszeit und im Winter nicht übertrieben warm anzuziehen und das Immunsystem mit Wechselduschen oder kaltem Abreiben des Oberkörpers zu stärken. Das ist bei Kindern zwar nicht sonderlich beliebt, führt aber auf Dauer zu weniger Infektionen.

Die gute Nachricht zum Schluss: Mit jeder ausgestandenen Infektionskrankheit ist die Abwehr Ihres Kindes gegen künftige Attacken besser gewappnet.



So halten Sie sich Erkältungen vom Hals

FITNESS-TRAINING FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Je besser Ihre körpereigene Abwehr funktioniert, desto besser sind Sie vor Krankheiten geschützt. Besonders Erkältungen kann ein gut funktionierendes Immunsystem weitgehend verhindern, oder wenigstens verkürzen. Für eine schlagkräftige Abwehr können Sie viel tun. Mit der Einnahme von Medikamenten ist es allerdings nicht getan. Die drei Pfeiler für ein intaktes Immunsystem heißen: richtige Ernährung, ausreichende Abhärtung und seelische Ausgeglichenheit.

GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Damit unser Körper optimal funktionieren kann, müssen wir ihm Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stellen. Ideale Lieferanten dafür sind Obst und Gemüse. Eine weitere Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern ist, möglichst ausgewogen zu essen. Die ideale Mischkost besteht neben viel Obst und Gemüse aus Kohlenhydraten in Form von Brot, Reis oder Kartoffeln, aber wenig Eiweiß und Fett. Wenn Sie diese beiden einfachen Regeln beherzigen, haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit getan.

ABHÄRTUNG MACHT STARK

Um unsere Widerstandskraft zu stärken, müssen wir sie trainieren. Setzen wir unser Immunsystem zu selten Reizen aus, zum Beispiel, weil wir uns zu wenig bewegen und uns zu viel in geschlossenen Räumen mit trockener Heizungsluft aufhalten, wird die körpereigene Abwehr träge. Aber nur ein aktives Immunsystem kann Erreger erfolgreich ab-

wehren. Um gesund zu bleiben, müssen wir es also „auf Trab halten“, zum Beispiel durch körperliche Aktivitäten (sprich: gemäßigt Sport treiben), viel frische Luft und abhärtende Maßnahmen wie Wassergüsse oder Sauna. Dabei regen die unterschiedlichen Temperaturreize, also der Wechsel von warm und kalt, das Immunsystem an. Entscheidend ist, dass das Training regelmäßig durchgeführt wird und vor allem: Spaß macht.



Achtung: Wenn Sie bereits spüren, dass eine Erkältung im Anzug ist, verzichten Sie besser auf anstrengende körperliche Aktivitäten und schonen Sie Ihre Kräfte.

WER GLÜCKLICH IST, IST AUCH GESÜNDER

Wenn die Seele belastet ist, arbeitet das Immunsystem schlechter. Egal ob Stress im Beruf oder Ärger zuhause: dauerhaft negativen Einflüssen ausgesetzt, können unsere Abwehrkräfte nicht die ganze Leistung bringen. Deshalb sind wir bei einem seelischen Tief anfälliger für Infektionskrankheiten. Ein Patentrezept gegen Stress gibt es leider nicht. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder Feldenkrais helfen, schwierige Phasen leichter zu überwinden. Eine große Rolle spielen dabei auch die sozialen Kontakte: Wer in einer stabilen, glücklichen Partnerschaft eingebunden ist und gute Freunde hat, ist nachweislich weniger anfällig für Erkältungskrankheiten als Menschen, die sich einsam fühlen.

So halten Sie sich Erkältungen vom Hals

NÜTZLICHE TIPPS ZUR VORSORGE

So wichtig die Stärkung der Abwehrkräfte ist – es gibt noch andere, zum Teil ganz einfache Maßnahmen, die dazu beitragen, eine Erkältung zu verhindern.

HYGIENE HILFT!

Viren verbreiten sich, indem wir sie entweder mit der Luft einatmen oder – und das gilt inzwischen als die häufigere Form der Infektion – durch das Berühren infizierter Gegenstände.

Statistisch gesehen fasst sich nämlich jeder Mensch mindestens 3-mal pro Stunde mit den Händen ins Gesicht. So kommen die Erkältungsviren von Erkrankten auf deren Hände und auf Gegenstände wie Telefonhörer, Türklinken, Geld etc., werden durch Berührung von den Händen anderer Menschen aufgenommen und gelangen auf die gleiche Weise in die Schleimhäute von Mund und Nase. Die Infektion nimmt ihren Lauf.

Deshalb heißt das beste Rezept gegen Erkältungen: Hygiene! Das Robert-Koch-Institut empfiehlt vor allem regelmäßiges, gründliches Händewaschen: Besonders wichtig vor dem Essen und dem Zubereiten von Speisen, nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, dem Einkaufen und dem Kontakt mit anderen Menschen. Waschen Sie Ihre Hände 20 bis 30 Sekunden lang gründlich mit Seife unter fließend warmem Wasser – auch zwischen den Fingern! Und: Versuchen Sie sich möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht zu fassen, vor allem in der Erkältungszeit.

RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

Wenn es einen erwischt hat, dann sollte man darauf achten, die Erkältung nicht an andere weiterzugeben. Beim Niesen und Husten die Hand vor den zu Mund halten gilt zwar als fein, ist aber grundverkehrt. Denn danach sind die Hände voller Keime, die leicht weitergegeben werden können. Ist niemand in der Nähe, ist es daher besser, einfach ins Leere zu niesen oder zu husten. Befindet man sich in Gesellschaft anderer, ist es besser, in den Ellbogen zu niesen oder zu husten. Dann gelangen die Keime allenfalls in den Ärmel der Kleidung und werden bei der nächsten Wäsche unschädlich gemacht.

WARME FÜSSE

Klingt seltsam, ist aber wissenschaftlich erwiesen: Kalte Füße wirken reflektorisch auf die Durchblutung der Nasenschleimhaut. Wenn Sie an den Füßen frieren, ist ein Schnupfen nicht weit. Deshalb sollten Sie im Winter am besten warme Wollsocken und wasserdichte Schuhe tragen.

WECHSELDUSCHEN

Tägliche Wechselduschen regen den Kreislauf an und stärken – regelmäßig angewendet – unser Immunsystem: einfach abwechselnd kalt und warm abduschen, mit kalten Güssen aufhören. Achtung: Wenn Sie bereits erkältet sind, sind Wechselduschen und andere abhärtende Maßnahmen tabu, weil das Immunsystem dann durch die Krankheit bereits genug gefordert ist.

FRISCHLUFT REIN, VIREN RAUS

In geschlossenen Räumen haben Viren beste Chancen, sich zu verbreiten. Außerdem trocknet Heizungsluft die Schleimhäute aus, die die Viren dann nicht mehr effektiv abwehren können. Deshalb gilt gerade auch im Winter: Lüften Sie regelmäßig, mindestens 3- bis 4-mal täglich für jeweils 10 Minuten. Das senkt die Zahl der Viren und das

So halten Sie sich Erkältungen vom Hals

Ansteckungsrisiko und schafft ein gutes Raumklima. Ist die Luft sehr trocken, können Luftbefeuchter oder ein Handtuch oder eine Schüssel mit Wasser auf dem Heizkörper Abhilfe schaffen.

ABSTAND HALTEN

Um eine Ansteckung zu verhindern, wäre es am besten, den Kontakt zu bereits Erkälteten zu vermeiden. Da das nicht immer geht, sollten Sie ein paar Vorsichtsmaßnahmen treffen: Halten Sie größtmöglichen Abstand, schütteln Sie nicht die Hände zur Begrüßung und berühren Sie möglichst keine Gegenstände, die zuvor von einem Infizierten angefasst wurden (z.B. Telefonhörer, Türklinken). Und natürlich: Regelmäßiges Händewaschen nicht vergessen!

VORBEUGEN IST BESSER ALS HUSTEN

In Ihrer näheren Umgebung leiden schon einige an Erkältung oder sogar Grippe? Beim Warten gestern haben Sie eiskalte Füße bekommen? Dann unterstützen Sie gleich Ihre Widerstandskraft, zum Beispiel mit einem heißen Bad und anschließender Bettruhe.

MYTHOS VITAMIN C

Lange Zeit galt Vitamin C als wahre Wunderwaffe zum Schutz vor Erkältungen. Studien bestätigen diese Wirkung aber nicht (außer bei Extremsportlern und Menschen mit erhöhtem Stress). Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Erkältungsprophylaxe empfiehlt sich also nicht, umso weniger, als wir normalerweise mit der Nahrung bereits genügend davon aufnehmen und der Körper überschüssiges Vitamin C einfach ungenutzt wieder ausscheidet. Besser ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

GIFT FÜRS IMMUNSYSTEM SIND:

- Nikotin
- intensiver Alkoholkonsum
- Luftverschmutzung
- einseitige Ernährung
- zu wenig Schlaf

„AL“ auch ohne Rezept

DEN PRÄPARATEN MIT DEM „AL“ KÖNNEN SIE VERTRAUEN

ALIUD® PHARMA lässt seine Generika nur von namhaften Herstellern produzieren. Unter strengen Qualitätskontrollen werden die Präparate aus dem ALIUD®-Programm in modernsten Anlagen gefertigt. Sie erkennen sie am **„AL“** nach der Wirkstoffbezeichnung, z. B. **ASS AL 500**. Auf diese Arzneimittel können Sie sich verlassen, denn sie stehen für beste Qualität zu günstigsten Preisen.

Auch wenn Sie in Ihrer Apotheke Arzneimittel ohne ärztliches Rezept kaufen, können Sie die Vorteile von ALIUD® PHARMA nutzen. Denn auch bei rezeptfreien Präparaten gibt es meist wirkstoffgleiche Generika. Fragen Sie nach einem günstigen Generikum.

Achtung: Auch bei den Generika sind die Preisunterschiede oft groß. Wenn Sie sichergehen wollen, ein wirklich günstiges Arzneimittel in bester Qualität zu bekommen, fragen Sie nach einem Präparat von ALIUD® PHARMA. Auf den folgenden Seiten finden Sie Präparate mit dem **„AL“**, die Sie ohne Rezept erhalten.

BEI SCHNUPFEN:

- Nasentropfen AL
- Nasengel AL
- Nasenspray AL

BEI HUSTEN:

- Ambroxol AL
- NAC AL akut

BEI SCHMERZEN UND/ODER FIEBER:

- ASS AL
- Dolopyrin AL
- Ibuprofen AL 2 % Saft für Kinder
- Ibuprofen AL akut
- Paracetamol AL

„AL“ auch ohne Rezept

ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN LESEN SIE DIE PACKUNGSBEILAGE UND FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER.

Ambroxol AL 30 · Ambroxol AL 60 mg Brausetabletten Ambroxol AL 75 retard · Ambroxol AL Saft Ambroxol AL Tropfen

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid

Anwendungsgebiete: Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. **-30:** Für Kinder ab 6 Jahren.

Hinw.: Lactose enthalten.

-60 mg Brausetabletten:

Für Kinder ab 12 Jahren. Hinw.: Lactose, Aspartam, Mannitol und Natriumverbindungen enthalten.

-75 retard: Für Kinder ab 12 Jahren. Hinw.: Saccharose

enthalten. **-Saft:** Für Kinder ab 2 Jahren. Anwendung bei Kindern unter 2 Jahren nur unter ärztlicher Kontrolle. Hinw.: Sorbitol und Parabene (Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat) enthalten. **-Tropfen:** Für Kinder ab 2 Jahren. Anwendung bei Kindern unter 2 Jahren nur unter ärztlicher Kontrolle. Hinw.: Sorbitol und Natriummetabisulfid enthalten.

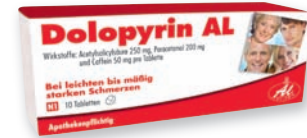
Stand 0709b

ASS AL 500

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Hinweise: Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen nur auf ärztliche Anweisung und wenn andere Maßnahmen nicht wirken (Vorsicht: Reye-Syndrom). Einnahme über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des (Zahn-)Arztes.

Stand 0310



Dolopyrin AL

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure 250 mg, Paracetamol 200 mg und Coffein 50 mg pro Tablette.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen) für Erwachsene u. Jugendl. ab 12 Jahren. Hinweis: Nicht ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat längere Zeit oder in höheren Dosen anwenden.

Stand Dezember 2010



Ibuprofen AL 2 % Saft für Kinder

Wirkstoff: Ibuprofen

Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber. Hinweis: Enthält Maltitol-Lsg. und Parabene.

Stand 1109

Ibuprofen AL akut 400 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen

Anwendungsgebiete: Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen), Fieber.

Stand April 2010



NAC AL akut 100 mg/-200 mg/-600 mg Brausetabletten

Wirkstoff: Acetylcystein

Anwendungsgebiete: Zur Schleimverflüssigung und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis. Hinweis: Enthalten Aspartam und Natriumverbindungen.

Stand 1010



„AL“ auch ohne Rezept

Nasengel AL/ - spray 0,05%/ - 0,1% / - tropfen 0,05%/ - 0,1%

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid

Anwendungsgebiete: Zum Abschwellen der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen (außer Nasenspray AL 0,05% u. Nasentropfen AL 0,05%).



Zusätzlich für Nasentropfen AL 0,05%/Nasenspray AL 0,05%: Für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren.

Zusätzlich für Nasentropfen AL 0,1%/Nasengel AL: Für Erwachsene und Schulkinder. Enthält Benzalkoniumchlorid. Stand Juli 2011

Paracetamol AL 125/ -250/ -500/ -1000 Zäpfchen
Paracetamol AL 500 (Tabletten) · Paracetamol AL Saft

Wirkstoff: Paracetamol

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. -125 Zäpfchen: Für Säuglinge von 6 Monate bis 2 Jahre. -250 Zäpfchen: Für Kinder von 2 bis 8 Jahre. -500 Zäpfchen: Für Kinder ab 8 Jahre. -1000 Zäpfchen: Für Kinder ab 12 Jahre, Jugendliche und Erwachsene. -500 Tabletten: Für Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche und Erwachsene. -Saft: Für Säuglinge ab 6 Monate. Hinweis: -500/-1000 Zäpfchen enthalten Phospholipide aus Sojaöl. -Saft enthält Sorbitol, Propylen glycol und Natriummetabisulfid. Stand 0410



Nachgeschlagen

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Falls Sie mehr zum Thema Erkältung wissen möchten, können wir Ihnen dieses Buch empfehlen:

- Max Otto Bruker
Erkältungen müssen nicht sein. Aus der Sprechstunde.
 Husten, Schnupfen und Grippe sind vermeidbar. Mit Rezepten v. Ilse Gutjahr.
 Emu-Verlags-GmbH
 ISBN: 9783891890097

...UND ONLINE:

- www.wirgegenviren.de
- www.gesundheit.de
- www.meine-gesundheit.de
- www.netdokter.de



Nachgeschlagen

DAS AL-BROSCHÜRENANGEBOT

ALIUD® PHARMA bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.



„Allergien“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Depressionen“
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen



„Bluthochdruck“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Diabetes“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Bluthochdruck-Tagebuch“



„Diabetes-Tagebuch“



„Das kranke Herz“
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen



„Erhöhtes Cholesterin – was tun?“
Ein Ratgeber für Patienten mit erhöhten Bluffettwerten



„Frauensache“
Ein Ratgeber zu Frauenkrankheiten und ihrer Behandlung



„Prostataerkrankungen“
Rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln



„Gelenkrheuma“
Ein Ratgeber für Betroffene



„Schmerz“
Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen



„Gicht“
Ein Ratgeber zur Stoffwechselerkrankung Gicht und ihrer Behandlung



„Schmerz-Tagebuch“



„Uns gehts gut mit ALIUD®“
Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Medikamenten



„Verdauung gut – Al-les gut“
Ein Ratgeber zu Magen-Darm-Erkrankungen



„Herpes – Küssen verboten?!“
Patienteninformationen zu Lippenherpes, Genitalherpes und Gürtelrose



„Wechseljahre“
Ein Ratgeber für den neuen Lebensabschnitt



„Pilzinfektionen“
Wie man sie erkennt und los wird