



Ihre Apotheke informiert

Vorbeugen gegen Erkältung: So schlagen Sie dem Schnupfen ein Schnippchen!

Ein „Patentrezept“ gegen Erkältungen haben auch wir leider noch nicht. Hat es Sie jedoch „erwischt“, unterstützen wir Sie natürlich gerne mit den richtigen Arzneimitteln, mit fundierten Informationen und umfassender Beratung. Aber: Wir wollen auch dafür sorgen, dass es gar nicht so weit kommt! Einige Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Hygiene hält die Viren fern

Erkältungsviren werden durch direkten Kontakt von Mensch zu Mensch übertragen. Doch bestimmte Hygienemaßnahmen können dafür sorgen, dass die Viren „außen vor bleiben“:

- Öfter mal tagsüber die Hände waschen – am besten mit einer desinfizierenden, antibakteriellen Seife.
- Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen – denn Viren gelangen über die Schleimhäute der Augen, der Nase und des Mundes in den Körper.
- Stofftaschentücher durch Papiertaschentücher ersetzen – und diese nach Gebrauch wegwerfen. Viel trinken (Wasser, Säfte, Tees). Und: Ein Sole-Nasenspray hält die Schleimhäute feucht und entfernt Schnupfenerreger und Staubpartikel aus der Nase.

Einfach gesünder leben

- Zugegeben, es ist einfacher gesagt als getan: Wer sich bemüht, Stress zu vermeiden und insgesamt gelassener lebt, tut damit auch seinem Immunsystem Gutes.

→ Wer gesund bleiben will, wird sich ohnehin um vollwertige, gesunde Ernährung bemühen.

→ Einer Erkältung vorbeugen lässt sich überdies nach Ansicht der Wissenschaftler durch Nahrungsmittel, die „phytochemische Stoffe“ enthalten: Das sind Substanzen, die vor allem in Obst und Gemüse (u. a. besonders in Brokkoli und diversen Kohllarten, in Zitrus- und Beerenfrüchten, in Zwiebeln und Knoblauch) vorkommen und die unser Immunsystem stärken können.

→ Regelmäßiger Genuss von Alkohol und Kaffee dagegen kann das Immunsystem schwächen.

Die Apotheke hilft, vorzubeugen

Gezielt eingesetzte Arznei- bzw. Stärkungsmittel bringen das Immunsystem noch vor der Erkältungssaison „auf Vordermann“. Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Präparaten, die das Erkältungsrisiko durchaus mindern können:

→ Hochwertige Vitamin- und Mineralstoffpräparate: Hier ist vor allem Vitamin C zu nennen, aber auch Zink, zudem gezielt zusammengestellte Mischungen aus Vitaminen und Mineralstoffen.

→ Immunstärkend wirken außerdem bestimmte pflanzliche Mittel – etwa Extrakte aus Echinacea oder Eleutherococcus.

Sie haben noch Fragen, wie Sie ganz individuell einer Erkältung vorbeugen können? Bitte sprechen Sie uns an. Denn: Wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

Eine Information der