

Erkältungen vorbeugen und lindern

Eine Erkältung lässt sich nicht immer vermeiden. Unsere Tipps können Ihnen helfen.

- * Trainieren Sie Ihr Immunsystem mit Sauna oder Wechselduschen. Viel Bewegung und ausreichend Schlaf fördern die Bildung von Abwehrzellen.
- * Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich. Trinken Sie viel.
- * Immunstimulanzien aus der Apotheke unterstützen die körpereigene Abwehr.
- * Waschen Sie sich häufig und gründlich mit Seife die Hände.
- * Nasentropfen und Nasensprays, die abschwellend wirken, erleichtern die Atmung und sorgen auch für einen leichteren Sekretabfluss bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen.
- * Gurgellösungen und Lutschtabletten mit desinfizierenden und schmerzlindernden Wirkstoffen helfen bei Halsschmerzen.
- * Inhalieren mit ätherischen Ölen löst zähflüssigen Schleim in den Atemwegen. Hustenstiller, die den Reiz sanft dämpfen, bringen Erleichterung. Dies ist ganz besonders nachts für einen ungestörten, erholsamen Schlaf wichtig. Hustenlöser verflüssigen den zähen Schleim in den Bronchien und fördern das Abhusten. Schleimlösend können auch pflanzliche Wirkstoffe aus Thymian und Efeu wirken.

Bleiben Sie gesund!