



Abwehrkräfte stärken

munter durch die Regenzeit

**INFORMATIONEN, TIPPS UND VORBEUGENDE
MASSNAHMEN ZUM SCHUTZ IHRES IMMUNSYSTEMS**

ALTE APOTHEKE

■ ■ ■ 125 Jahre Vertrauen

GEFAHREN FÜR UNSER IMMUNSYSTEM

Wenn es in den Herbst- und Wintermonaten draußen kalt und nass und drinnen warm und trocken ist, wird unser **Immunsystem** auf eine harte Probe gestellt. Dann können Erkältungsviren in den Körper eindringen und sich dort explosionsartig vermehren.

Bei einer Erkältung, einem "**grippalen Infekt**", handelt es sich um eine Infektion der oberen Luftwege. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen **zwei bis fünf Tage**. Zuerst befallen die Viren die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf die Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Etwa **200 bekannte Virenarten** können eine Erkältung auslösen. Die bekanntesten und häufigsten sind die **Rhinoviren**. Sie sind für vierzig Prozent aller Erkältungen verantwortlich. Ob sich ein Erkältungsvirus in der Schleimhaut einnistet, hängt stark von der momentanen Belastung und der persönlichen körperlichen Konstitution ab. Ein **Abkühlen von Fingern, Zehen, Nase oder Ohren** in der kalten Jahreszeit begünstigt eine Virusinfektion und somit eine Erkältung, da die lokale Immunabwehr herabgesetzt wird. Außerdem schwächen

klimateilerte und beheizte Räume, Alkoholkonsum, unregelmäßiger Lebensrhythmus und Zigarettenqualm das Immunsystem. Wenn das Immunsystem nicht stark genug ist, haben neben den Viren auch Bakterien eine Chance, in den Organismus einzudringen. Erwachsene erkranken etwa **zwei- bis viermal im Jahr** an einer Erkältung, Kinder bis zu zehnmal.

Meistens beginnt eine Erkältung mit Kratzen im Hals oder Halsschmerzen. Innerhalb von einigen Tagen treten weitere Symptome auf.

Die Nase beginnt zu rinnen; zunächst entsteht ein **wässrig-klares Sekret**, das nach und nach **dickflüssig** wird und bei einer bakteriellen Infektion eine **grüngelbe Färbung** annimmt. Die Nasenatmung ist aufgrund der geschwollenen Nasenschleimhäute beeinträchtigt (**verstopfte Nase**). In den Ohren kann ein **Druckgefühl** entstehen, da sich die Nebenhöhlen verschließen. Die meisten Betroffenen fühlen sich **müde** und **niedergeschlagen, leichtes Fieber, Husten** sowie **Kopf- und Gliederschmerzen** können hinzukommen.

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Vitamin C Pulver

100 g ~~3,35~~ **1,95**



ZINKLETTEN VERLA

Himbeere Lutschtabletten

50 St. ~~6,95~~ **5,95**



2 Packungen Hermes Cevitt
+ 1 Thermoskanne gratis

statt ~~8,70~~
nur **7,95**

HERMES

Cevitt Heisser Sanddorn

14 Btl. ~~4,35~~ **3,95**

Cevitt Heisser Cranberry

14 Btl. ~~4,35~~ **3,95**

Cevitt Heisser Holunder

14 Btl. ~~4,35~~ **3,95**



Umckaloabo

20 ml ~~9,54~~ **6,95**

WELEDA

Sanddorn Elixier

200 ml ~~10,95~~ **8,95**



ANSTECKUNG UND SCHUTZ

Der Verlauf einer Erkältung ist sehr individuell. Als grobe Richtlinie gilt: Treten keine Komplikationen auf, sollten sich die Beschwerden nach **drei bis sieben Tagen** bessern und nach **zwei Wochen** ganz verschwunden sein.

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch die sogenannte **"Tröpfcheninfektion"**. Vor allem beim Niesen, Husten oder Sprechen werden die Viren in winzige Schleimtröpfchen eingebettet, in der Raumluft weit verteilt und gelangen über die Atmung auf die Schleimhäute gesunder Personen. Ein Nieser kann mit einem Schuss aus der Schrotflinte verglichen werden. Mit einer Geschwindigkeit von **150 km/h** werden tausende Tröpfchen aus Rachen und Nase in die Umgebung gesprüht. Ein wichtiges Übertragungsmedium sind die **Hände**. Beim Händeschütteln mit erkälteten Personen werden dort haftende Viren von Hand zu Hand übertragen. Über einen Griff zu Nase oder Augen gelangen sie dann an die Nasen- und Rachenschleimhäute. Wissenschaftler fanden heraus, dass sich jeder dritte Erwachsene stündlich mindestens dreimal an die Nase fasst. Noch häufiger reibt man sich die Augen.

Die Übertragung kann auch über Gegenstände erfolgen, die durch Handübertragung mit Viren behaftet sind. Auf Materialien wie Nylon, Wolle, Plastik, Edelstahl und Holz können Schnupfenviren bis zu **drei Stunden** überleben. Vor allem Türklinken, die täglich viele Male berührt werden, spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle.



ASPIRIN Complex Beutel

10 St. ~~8,15~~

6,95



SIDROGA Erkältungstee

20 Btl. ~~4,15~~

3,55

Husten und Bronchialtee

20 Btl. ~~4,15~~

3,55

TIPPS ZUR VORBEUGUNG

Im Gegensatz zur Grippe gibt es gegen Erkältungen **keine Impfung**. Jedoch gibt es einige Tipps, wie Sie vorbeugen können:

- Halten Sie **Abstand**, z.B. in überfüllten Wartesälen oder Bus und Bahn und berühren Sie sich bei Kontakt mit einem erkälteten Menschen **nicht im Gesicht**.
- **Gründliches Händewaschen mit Seife** ist wichtig - dies gilt sowohl für den Erkälteten als auch für Personen, die mit ihm in Kontakt kommen.
- Auch im Winter sollten Sie **regelmäßig lüften**, da weniger die kalte Luft sondern eher die durch die Heizungen erzeugte trockene Luft Erkältungen fördert.
- Nehmen Sie täglich mindestens **zwei Liter** Flüssigkeit zu sich, möglichst als Mineralwasser, Tee und Fruchtsaftschorle.
- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Zufuhr an **Vitamin C**.
- Wichtig für das Immunsystem ist auch ausreichender, erholsamer Schlaf und das Vermeiden von Stress.

- Maßnahmen wie regelmäßige **Sauna-besuche** oder **Kneipp-Kuren** stärken die Abwehrkräfte des Körpers.
- Bei einem Infekt sollten Sie gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung handeln. Die gegen eine Erkältung eingesetzte Therapie ist symptomatisch, d.h. sie unterdrückt die unerwünschten Beschwerden. Da für die meisten Erkältungen **Viren** verantwortlich sind, eignen sich Antibiotika zur Behandlung nicht, da diese nur gegen Bakterien wirken.
- Wichtig ist die **körperliche Schonung** bei Arbeit und Sport und genügend Schlaf.
- Unerlässlich ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. **Heiße Getränke mit Honig** und **warme Halswickel** lindern Symptome wie Hals- und Rachenschmerzen.
- **Feuchtinhalationen** helfen, die Schleimhäute anzufeuchten und vom Schleim zu befreien.
- **Nasensprays** lassen die Nasenschleimhäute anschwellen und erleichtern so das Atmen. **Meerwassersprays** sind schonender und können längere Zeit verwendet werden.

HALSSCHMERZEN VERMEIDEN



IPALAT

Halspastillen

40 St. 4,29

2,95

Halspastillen zuckerfrei

40 St. 4,29

2,95



MEDITONSIN

Lösung

35 g 9,97

7,95

SIDROGA

Hals und Rachen Tee

20 St. 4,30

2,95



ISLA

Moos Pastillen

30 St. 4,49

2,95

Cassis Pastillen

30 St. 4,49

2,95

ALTE APOTHEKE

125 Jahre Vertrauen

Aktionsdauer der Preisangebote
01.11.2010 bis 31.12.2010

Solange der Vorrat reicht.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.
Alle Preisangaben in Euro.

Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 54 08 550
info@aa-s.de · www.aa-s.de