



Liebe Mitarbeitende

Die Natur hat uns mit einem leistungsfähigen Immunsystem ausgestattet. Die körpereigenen Abwehrkräfte sorgen dafür, dass vermutlich über 90 Prozent der Infektionen stumm verlaufen. Das heisst, unser Körper ist zwar angeschlagen, wir merken aber kaum etwas davon. Damit Erkältungen glimpflich ablaufen, lohnt es sich, dem Immunsystem Sorge zu tragen und es besonders in der kalten Jahreszeit zu stärken. Nehmen Erkältungs- oder Grippeviren trotzdem überhand, ist es ratsam, schon bei den ersten Symptomen zu handeln.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zum Gutschein >](#)

Erkältung



- [Ausbreitung der Viren >](#)
- [Erkältung oder Grippe? >](#)
- [Vorbeugen ist besser als heilen >](#)
- [Keine Chance den Viren >](#)
- [Von Hustenanfällen... >](#)
- [...und fließenden Nasen >](#)
- [Wenn es kratzt im Hals >](#)
- [Ohrenschmerzen >](#)
- [Verschnupfte Kinder >](#)
- [Gut gewickelt >](#)
- [Wohltuende Tees >](#)
- [Linderung dank Tropfen und Sprays >](#)

Mehr zum Thema: vitaGate.ch



Ausbreitung der Viren

Eine Erkältung ist eine virale Infektion der oberen Luftwege, die besonders leicht auf andere Menschen übertragen werden kann. Oft kommt es zu Sekundärinfektionen mit Bakterien. Zu unterscheiden ist die Erkältung von einer Grippe, die auch durch Viren verursacht wird, aber meist deutlich heftiger verläuft.

Es gibt mehr als hundert verschiedene Viren, die eine Erkältung auslösen können. Die Viren werden über eine Tröpfcheninfektion, also Niesen oder Husten, aber auch über Schmierinfektionen (Hände schütteln, Türklinken, Liftknöpfe anfassen) übertragen. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen zwei bis fünf Tage.

Immunsystem

Zuerst befallen die Viren die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf die Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Kalte Finger, Zehen, Nase oder Ohren begünstigen eine Virusinfektion – und somit eine Erkältung. Wahrscheinlich wird durch den Wärmeverlust die lokale Immunabwehr herabgesetzt. Ein geschwächtes Immunsystem aber kann eindringenden Viren wenig entgegensetzen.

Viren und ihre Wirtszellen

Viren sind Krankheitserreger, aber keine eigenständigen Lebewesen. Sie bestehen aus Erbinformationen, die in einer Hülle verpackt sind. Um sich zu vermehren, dringen Viren in eine Wirtszelle ein und setzen dort ihr Erbgut frei. Das Erbgut des Virus zwingt die Wirtszelle, in grosser Zahl Viruspartikel herzustellen und diese zu neuen Viren zusammenzubauen. Danach stirbt die Wirtszelle ab, und es werden Tausende neuer Viren freigesetzt, die sich auf die Suche nach einer neuen Wirtszelle machen – der Zyklus beginnt wieder von vorne.

Vorbeugen ist besser als heilen

Studien zeigen, dass wenige Minuten in einem dicht besiedelten Raum genügen, um die Infektion von einem erkälteten auf weitere Menschen zu übertragen. Die Prophylaxe ist deshalb schwierig, trotzdem nicht unmöglich. Ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Erkältungen ist eine genügende Flüssigkeitszufuhr – am besten Wasser oder ungesüsste Tees.

Erkältungen werden begünstigt durch ein geschwächtes Immunsystem, Übermüdung, Stress, längere Aufenthalte in klimatisierten, schlecht gelüfteten oder rauchgeschwängerten Räumen oder Fahrzeugen. Auch nach körperlicher Anstrengung mit Schwitzen kann man sich leicht erkälten.

Grippeimpfung

Senioren, Menschen mit einer Immunschwäche und solche, die beruflich mit vielen anderen Personen in Kontakt kommen, sollten sich bei ihrem Hausarzt über die Möglichkeit einer Grippeimpfung informieren.

Erfolgreiche Prophylaxe:

- _ Berühren Sie sich nicht im Gesicht, wenn Sie Kontakt mit einem erkälteten Menschen hatten.
- _ Halten Sie Abstand zu erkälteten Personen.
- _ Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände.
- _ Vermeiden Sie Kälte und Feuchtigkeit.
- _ Regelmässige Saunabesuche oder Kneippkuren können die Abwehrkräfte des Körpers gegenüber Erkältungskrankheiten stärken.
- _ Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
- _ Stärken Sie die Abwehrkräfte beispielsweise mit Rotem Sonnenhut, Taigawurzel, Zink oder mit dem natürlichen Vitamin C, das etwa in Sanddornelixier enthalten ist.

Ausführliche Informationen darüber, wie Sie das Immunsystem gezielt stärken können. >

Erkältung oder Grippe?

Die Diagnose Erkältung wird aufgrund der Symptome gestellt. Bei schweren Verläufen müssen andere Erkrankungen wie etwa eine echte Grippe ausgeschlossen werden. Eine Untersuchung des Blutes sichert die Diagnose.

Häufig bleibt es nicht bei einer durch Viren hervorgerufenen Erkältung; denn Bakterien nutzen die Chance, in den geschwächten Körper einzudringen. Eine zusätzliche bakterielle Ansteckung ist die Folge.

Erkältungssymptome:

- _ Die Nase rinnt; es entsteht ein wässriges Sekret, das 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.
- _ Zu Beginn der Erkrankung fühlen sich die meisten Betroffenen müde und niedergeschlagen; leichtes Fieber (bis 38°), Husten sowie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen können hinzukommen.

Grippe Symptome:

- _ Sie sind ähnlich wie bei einer Erkältung, aber deutlich heftiger, begleitet meist von hohem Fieber (über 38°) und Schüttelfrost.



Erkältungshusten? SolmucoL® lässt Sie wieder frei durchatmen!

Z: N-Acetylcysteinum. Liste D: Erkältungshusten mit übermässiger Schleimbildung. D: Erwachsene: 600 mg/Tag; Kinder von 2 bis 12 Jahre: 300 mg/Tag; Kinder von 1 bis 2 Jahre: 150 mg/Tag. KI: Aktives peptisches Ullus, Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. UW: Magendarm-Beschwerden, Hautausschläge. IA: Antibiotika: Ampicillin, Tetracycline, Maltolide, Cephalosporine, Aminoglykoside, Aminopenicilline B. Verdünnung der Antibiotika mit einem Zeitintervall von 2 Stunden. Glyzeroltrinitrat. P: Lutschtabletten zu 100 mg und zu 200 mg; Sirup für Kinder 90 ml und für Erwachsene 180 ml; Brausetabletten 600 mg und Granulat 600 mg. Dies ist ein Arzneimittel. Lesen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



Bewegt Menschen.



Von Hustenanfällen...

Häufig wird Husten durch Erkältungsviren verursacht und von Erkältungssymptomen wie Schnupfen begleitet. Die Viren lösen eine Entzündung aus, worauf die Bronchialschleimhaut mit vermehrter Schleimproduktion reagiert.

Vom Schleim befreien

Husten mit Schleimauswurf darf nicht unterdrückt werden, denn das verhindert die Heilung. Das Husten befreit die Atemwege vom Schleim. Hustensirupe, Spagyrikmischungen oder homöopathische Mittel mit schleimlösender Wirkung helfen. Ausserdem kann ein Brust- und Hustentee oder eine Teemischung je nach Geschmack mit schleimlösenden Kräutern getrunken werden:

_ Reizlindernd und krampflösend:

Thymian, Eibisch, Malve, Anis,

Wollblume, Spitzwegerich, Huflattich, Isländisch Moos, Sonnentau, Königskerze

_ Schleimlösend: Thymian, Spitzwegerich, Huflattich, Eukalyptus, Efeu, Anis, Schlüsselblume

Unterstützend wirken Erkältungssalben und Inhalationen mit Heisswasser und ätherischen Ölen, wobei Eukalyptus und Kampfer für Kinder unter sechs Jahren nicht geeignet sind. Bei Kindern, die anfällig für Atemwegserkrankungen sind, kann eine Gemmotherapie mit Hagebutten hilfreich sein. Dabei werden aus den Hagebuttenknospen die Wirkstoffe gelöst (Auszug) und als Mundspray verabreicht. Da sich das kindliche Immunsystem überhaupt erst entwickeln muss, sind wiederkehrende Erkältungen eigentlich normal.

Pelargonium sidoides

Die Heilpflanze wird auch Kapland-Pelargonie genannt und wird bei akuter Bronchitis eingesetzt. Die Wirkstoffe der Pflanze mobilisieren die körpereigenen Immunzellen, weswegen sich Krankheitserreger nicht vermehren können. So werden auch Erreger bekämpft, die bereits ins Gewebe eingedrungen sind. Zudem wirkt Pelargonium schleimlösend. Die dreifache Wirkung – antibakteriell, antiviral und schleimlösend – stärkt das Immunsystem und verhindert eine Reinfektion.

...und fliessenden Nasen

Bei trockenen Schleimhäuten ist die lokale Abwehr geschwächt, Schnupfenviren haben leichtes Spiel. Deshalb muss die Nase gut befeuchtet werden. Etwa mit einem Meersalzspray, Inhalation ätherischer Öle oder innerlich mit dem Schüssler-Salz Nr. 8.

Bei einsetzendem Schnupfen

Warm anziehen, Räume regelmässig lüften und befeuchten. Nehmen Sie ein Fussbad: In einer Schüssel einige getrocknete Heublumen mit einem Liter heissem Wasser übergiessen und mit warmem Wasser zur Hälfte auffüllen. Die Füsse zehn Minuten baden. Medizinaltees wie Holunderblüten, Salbei und Mäde-süss sorgen für Wärme von innen. Hilfreich sind auch Lindenblütentee oder ein heisser Aufguss aus Zitronensaft, Wasser, Honig und Ingwer.

Wenn der Schnupfen da ist

Je nachdem, ob die Nase läuft, trocken, verstopft oder verschleimt ist, empfehlen sich unterschiedliche natürliche Heilmittel. Diese müssen regelmässig, häufig und über längere Zeit eingenommen werden. Während der schlimmsten Schnupfentage muss eventuell mit einem konventionellen, schleimhautabschwellenden Spray nachgeholfen werden. Dieses trocknet die Schleimhäute aus und sollte nicht länger als eine Woche angewendet werden.

Keine Chance den Viren

Um Viren zu trotzen, hat uns die Natur mit starken Abwehrkräften ausgestattet. Forscher vermuten, dass im menschlichen Organismus über neunzig Prozent der Infektionen stumm verlaufen. Das heisst, die Immunzellen liquidieren Krankheitserreger, ohne dass wir etwas davon mitbekommen. Um einen Erkältungsausbruch zu verhindern, sind Abwehrzellen für das Immunsystem tätig. Eine der bekanntesten Heilpflanzen, die man präventiv gegen Erkältungen einsetzt, ist der Sonnenhut (Echinacea purpurea). Diese alte indianische Heilpflanze steigert die körpereigene Abwehrkraft gegen Viren. Zubereitungen auf der Basis von Echinacea können therapeutisch oder vorbeugend eingenommen werden. Letzteres verringert das Risiko, sich eine Erkältung zuzuziehen. Kleinkinder und Babys dürfen den Sonnenhut in spagyrischer oder homöopathischer Form einnehmen. Um die Schutzkraft von Heilpflanzen zu steigern, kombinieren Drogisten oft pflanzliche Mittel. Das Resultat sind Heilmittel, welche die Abwehrkraft steigern.

Die Heilmittel haben:

_ antivirale und/oder antibakterielle Eigenschaften.

Beispiele: Echinacea, Wasserdost,

_ immunmodulierende Eigenschaften.

Beispiele: Taigawurzel oder Ginseng.

Auch Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Präparate eignen sich gut zur Vorbeugung, zum Beispiel:

_ Sanddornsaft oder Propolis als abwehrsteigernde Vitalstoffe,

_ Retardpräparate, die über den Tag verteilt Vitamin C ins Blut abgeben,

_ Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung sowie Nasensalben, die Viren, Bakterien und Allergene daran hindern, die Nasenschleimhaut zu reizen.



Wenn es kratzt im Hals

Rund 150 verschiedene Mikroorganismen können Erkrankungen im Mund- und Rachenraum verursachen. Eine Kombination aus sich schnell vermehrenden Bakterien und Viren ist verantwortlich für eine entzündliche Reaktion der Schleimhäute, auf die meist Schwellungen, Rötungen, Schluckbeschwerden und Heiserkeit folgen. Die häufigsten Erkrankungen im Rachenbereich, die in der Drogerie behandelt werden, sind Rachen- und Kehlkopfentzündungen.

Wann zum Arzt?

Die Faustregel der Drogisten: Sobald sich der Gesundheitszustand verschlechtert oder die Halsschmerzen innerhalb von zwei bis drei Tagen trotz Behandlung nicht bessern, weitere Symptome wie hohes Fieber, geschwollene Lymphdrüsen hinzukommen, ist ein Arztbesuch nötig.

Heilmittel mit starker Wirkung

Gurgeln mit Salbeitee wirkt entzündungshemmend. Eine Teemischung aus Eibisch, Malve, Schachtelhalmkraut und Süssholzwurzel lindert den Reiz. Die Pelargoniumwurzel, als spagyrischer Spray verabreicht, wirkt antiviral. Heisser Holundersirup und Honig mit Milch werden von vielen als wohltuend empfunden.

Herkömmliche Medizin

Bei heftigen Beschwerden sind schulmedizinische Mittel mit antibakterieller Wirkung empfohlen. Ideal ist eine Lösung zum Gurgeln. Für die Einnahme unterwegs eignen sich Lutschtabletten mit schmerzlindernder und entzündungshemmender Wirkung.



Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen sind oft eine Begleiterscheinung eines Infekts der oberen Atemwege. Zum Druckausgleich sind Ohr und Nasen-Rachen-Raum über die eustachische Röhre im Mittelohr miteinander verbunden. Schwillt die Nasenschleimhaut bei einem Schnupfen an, stört das den Druckausgleich. Stechende Schmerzen oder ein unangenehmes Druckgefühl sind die Folge. Abschwellende Nasensprays oder -tropfen nehmen den Druck, Ohrentropfen lindern den Schmerz. Im Einzelfall verordnet der Arzt auch Antibiotika. Ergänzend dämpfen Hausmittel wie Ohrwickel mit Zwiebeln das lästige Stechen und Brennen. Die in der Zwiebel enthaltenen Inhaltsstoffe wirken leicht entzündungshemmend und desinfizierend. Besonders wohltuend ist das Hausmittel, wenn es warm aufgelegt wird. Innerlich kann die Heilung der Ohrenschmerzen mit homöopathischen Globuli, mit abwehrsteigernden Naturheilmitteln, zum Beispiel mit Echinacea oder Taiga, sowie Erkältungstee unterstützt werden.

Verschnupfte Kinder

Die gute Nachricht vorweg: Schnupfen und leichte Erkältungen gehören zum Grosswerden. Das Immunsystem der Jüngsten ist gegen viele Erreger noch nicht gefeit. So haben Viren leichtes Spiel und können Erkältungen verursachen. Mit jeder Erkrankung wird das Immunsystem gestärkt, die Viren können künftig besser bekämpft werden.

Natürlich gesunden

Leichte Halsschmerzen, Husten und ein verstopftes Näschen sind «treue» Begleiter einer Erkältung. Spagyrische Sprays mit Mischungen aus Arnika, Belladonna und Propolis wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und antibakteriell. Die Sprays ermöglichen eine gezielte Anwendung direkt im Mund- und Rachenbereich und verhindern das Austrocknen der Schleimhaut.

Für Säuglinge ist ein Schnupfen besonders lästig. Die zarten Schleimhäute der Nase sind noch sehr anfällig. Schon eine leichte Schwellung der Nasenschleimhaut nimmt dem Baby die Luft weg. Eine leicht erhöhte Haltung des Oberkörpers erleichtert das Atmen. Zum Anheben des Babybettchens einfach ein Kissen unter die Matratze schieben. Eltern können viel dazu beitragen, das Immunsystem ihrer Kinder zu unterstützen. Dazu gehören viel Bewegung draussen sowie eine gesunde Ernährung mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen. Sollte ein Kind dennoch anfällig auf Schnupfen reagieren, kann eine Nahrungsergänzung Sinn machen. Eine vorbeugende Kur mit den Extrakten des Sonnenhuts unterstützt das Immunsystem auf natürliche Weise. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Achtung: Verletzungsgefahr!

Verzichten Sie bei der Nasenpflege bei Säuglingen und Kleinkindern auf Wattestäbchen. Dickflüssiges Nasensekret kann mit einem Wattebausch oder einem Nasenpümpchen vorsichtig entfernt werden. Sollte die Nasenatmung noch immer eingeschränkt sein, hilft eine physiologische Kochsalzlösung. Für Babys und Kleinkinder verwendet man vorzugsweise sterile Präparate, die in der Drogerie erhältlich sind.

Gut gewickelt

Wenn Sie an einer Erkältung leiden, leisten auch bewährte Hausmittel gute Dienste. Zum Beispiel Kartoffel-, Quark- oder Zwiebelwickel:

- _ Heisse Kartoffeln sind gute Wärmespeicher. Weich gekochte Kartoffeln auf ein Tuch legen und den Wickel so lange auf der Brust oder auf dem Hals belassen, bis er ausgekühlt ist.
- _ Zwiebelwickel bringen Linderung bei Husten, Heiserkeit und Ohrenschmerzen. Eine Zwiebel ohne braune Haut grob zerhacken, auf ein Baumwolltuch legen und ein Päckchen formen; Wickel zum Wärmen auf den Ofen legen. Über Nacht auf die Brust oder aufs Ohr legen.
- _ Quarkwickel lindern Schmerzen, wirken abschwellend und hemmen Entzündungen. Quark auf ein Tuch streichen, einschlagen und auf der Heizung auf Körpertemperatur aufwärmen. Den Wickel so lange auf der schmerzenden Körperstelle liegen lassen, bis der Quark trocken ist.

Weitere Informationen zum Thema Wickel. >

Linderung dank Tropfen und Sprays

Wer partout keinen Tee mag, kann auf Tropfen und Sprays zurückgreifen. Die kann man auch gut zur Arbeit mitnehmen. Bewährt haben sich beispielsweise:

Spagyrischer Resistenzspray mit Echinacea, Wasserdost, Thuja und Kapuzinerkresse.

Spagyrischer Erkältungsspray aus Wildem Jasmin, Bienenkittharz, Schwalbenwurz und Eisenhut.

Erkältungstropfen aus Echinacea und Taiga.

Auch mit Homöopathie lässt sich gut gegen Erkältungen vorgehen. Da die Mittel aber je nach Krankheitsbild sorgfältig ausgewählt werden müssen, sollten Sie sich in Ihrer Drogerie beraten lassen. Ebenfalls hilfreich kann eine Mineralstofftherapie, die sogenannte Oligotherapie, sein. Die Mineralstoffmischung aus Kupfer, Magnesium, Mangan und Zink wirkt beispielsweise gegen Erkältung und Husten, fügt man noch Selen hinzu, hat man ein gutes Mittel zur Resistenzsteigerung.

Wohltuende Tees

Obwohl Tees bei jeder Form von Erkältung sinnvoll sind, ist Teetrinken nicht jedermanns Sache. Während das Getränk für die einen ein täglicher Genuss ist, müssen sich andere selbst dann noch zwingen, wenn sie wissen, dass es eigentlich guttun würde. Folgende Mischungen, die man sich in jeder Drogerie zusammenstellen lassen kann, überzeugen auch eingeschwo-rene Teemuffel.

Erkältungstee:

- 15 g Hagebutten (resistenzsteigernd)
- 15 g Zitronenmelisse (beruhigend)
- 25 g Holunderblüten (schweisstreibend)
- 25 g Weidenrinde (fiebersenkend, schmerzstillend, entzündungshemmend)
- 20 g Lindenblüten (schweisstreibend, lindert auch Hustenreiz)

Husten- und Brusttee:

- 25 g Thymian (desinfizierend)
- 15 g Spitzwegerichkraut (entzündungshemmend)
- 10 g Holunderblüten (schweisstreibend)
- 10 g Fenchel (beruhigend)
- 10 g Süssholzwurzel (schleimlösend, entzündungshemmend)

Zubereitung:

1 bis 2 Teelöffel der jeweiligen Teemischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, fünf Minuten ziehen lassen. Drei- bis viermal täglich eine Tasse frisch zubereitet trinken.

Wer gar keinen Tee mag, kann auch auf ein altes Bäuerinnenrezept zurückgreifen und einen Sirup aus Holunderblüten und -beeren mit Honig und Zitronensaft zubereiten. Der Sirup wird so heiss wie möglich schluckweise getrunken.

Hühnerbrühe gegen Bakterien

Hühnerbrühe kann antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Ob es eine hausgemachte Hühnersuppe sein muss oder ob Fertigsuppen den gleichen Effekt bringen, darüber streiten sich Experten. Sicher ist, heisse Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft den Schleim lösen. Die Dämpfe heisser Hühnerbrühe erhöhen zudem die Temperatur in den Atemwegen. Damit vermehren sich Erkältungsviren weniger stark.



besser gesund



Guter Rat aus der Drogerie

Gutschein einlösen

Sie können diesen in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

Solmucol®

Bei Grippe und Erkältungen die mit übermässiger Schleimbildung einhergehen, löst unsere Solmucol Erkältungshustenfamilie den Schleim und befreit die Atemwege.

Wann verwenden Sie Solmucol®?

Bei Grippe und Erkältungen die mit übermässiger Schleimbildung einhergehen, löst unsere Solmucol Erkältungshustenfamilie den Schleim und befreit die Atemwege.

Natürlich ohne Laktose, Gluten, Alkohol oder kariogene Zucker.

Erhältlich als Lutschtablette, Granulat oder Brausetablette mit dem beliebten Orangengeschmack, oder als Sirup (Aprikose/Tropical- oder Erdbeer-/Himbeergeschmack).

Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Drogistin/Ihren Drogisten.



20% GUTSCHEIN

20% beim Kauf eines Solmucol®-Produktes in Ihrer Drogerie.
Gültig bis 28. Februar 2011.



SDV Schweizerischer Drogistenverband

