



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.
Fachapotheker für Offizinpharmazie
Ernährungsberatung

Erkältung

Hat es Sie „kalt erwischt“?

Die Erkältungskrankheit, der sogenannte grippale Infekt, ist die häufigste Krankheit des Menschen überhaupt. Es handelt sich um eine Virusinfektion der oberen Luftwege, die gehäuft in den Herbst-, Winter- und Frühjahrs-monaten auftritt. Das liegt vermutlich daran, dass sich die Menschen bei Kälte öfter gemeinsam in geschlossenen Räumen aufhalten und dadurch die Ansteckungsgefahr steigt. Übertragen werden die Viren durch winzige Wassertröpfchen in der Luft, die ausgehustet oder ausgeniest werden. Weiterhin unterstützt alles, was das Immunsystem schwächt, die Entstehung der Erkältung.

Was können Sie dagegen tun?

Der Volksmund sagt: „Eine Erkältung dauert behandelt eine Woche, unbehandelt sieben Tage“. Der Grund liegt darin, dass es keine Medikamente gibt, die direkt gegen die Viren eingesetzt werden können. Die Behandlung zielt auf eine Linderung der Beschwerden. So gibt es für jedes einzelne Symptom entsprechend „passende“ Arzneimittel, bei deren Auswahl wir Ihnen beratend helfen. Außerdem können wir Ihnen eine Reihe weiterer Maßnahmen empfehlen:

Achten Sie auf eine gute Befeuchtung der Schleimhäute

Bei einer Erkältung können sie eigentlich nie genug trinken! Mindestens zwei, besser drei Liter am Tag sollten es auf jeden Fall sein, am besten Heißgetränke. Die Flüssigkeit braucht Ihr Körper, um Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen und auszuschleiden. Spezielle Erkältungstees helfen, die Abwehr zu mobilisieren, Schleim zu verflüssigen und Fieber zu senken. Zur Befeuchtung der Mundschleimhaut können Sie auch (zuckerfreie) Hustenbonbons oder Pastillen lutschen oder mit Flüssigkeit gurgeln.

Empfehlenswert sind außerdem befeuchtende Nasentropfen oder eine Nasendusche, ebenso wie ein Erkältungsbad (wenn Sie kein Fieber haben) und Inhalationen mit ätherischen Ölen.

Stärken Sie die Infektabwehr

Vorbeugend sorgen Saunagänge oder Kneippsche Anwendungen für ein starkes Immunsystem, nach Abklingen der Beschwerden sind Echinacin-Präparate gut geeignet und Vitamin C können Sie kontinuierlich zur Unterstützung Ihres Immunsystems nehmen.

Die Lebensführung trägt ebenfalls enorm zu unserer „Abwehrlage“ bei. Eine gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichende Erholung und der Verzicht auf das Rauchen helfen so dem Körper bei der Abwehr von Krankheitserregern.

Bleiben Sie gesund!

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!