

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit



Mit dem Einzug des Winters beginnt die Hochsaison für Erkältungen, die uns mit ihren typischen Symptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit begleiten. Hier erfahren Sie, wie Sie sich in der Erkältungszeit wappnen können.

Erkältung (grippaler Infekt): Ursachen und Verbreitung: Eine Erkältung, auch bekannt als grippaler Infekt, ist eine weit verbreitete Infektion der oberen Atemwege. Sie wird durch verschiedene Viren mittels Tröpfcheninfektion übertragen, hauptsächlich Rhino-, Parainfluenza-, Adeno-, RS-, und Coxsackie-Viren. Winzige Partikel, die von infizierten Personen beim Niesen, Husten oder Sprechen ausgestoßen werden, können von anderen Menschen eingeatmet werden. Hinzu kommt, dass einige Viren auf Oberflächen überleben und über Handkontakt in den Körper gelangen können, wenn Mund, Nase oder Augen berührt werden. Menschen mit geschwächtem Immunsystem, wie Kinder und ältere Erwachsene, sind anfälliger für Erkältungen.

Typische Symptome einer Erkältung sind Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Heiserkeit, wobei verschiedene Kombinationen dieser Symptome auftreten können. In der Regel verläuft eine Erkältung mild und selbstlimitierend, wobei die meisten Menschen innerhalb von ein bis zwei Wochen wieder genesen.

Erkältungssymptome richtig behandeln: Eine Erkältung heilt in der Regel von selbst aus. Wichtig ist jedoch, dem Körper Ruhe und Schlaf zu gönnen, sich zu schonen und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee aufzunehmen. Ein leichter Spaziergang an der frischen Luft kann ebenfalls hilfreich sein, solange der Zustand es erlaubt.

Gängige Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber und Ohrenschmerzen können mit bewährten Hausmitteln gelindert werden. Hier sind einige Empfehlungen zusammengefasst:

Ruhe: Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, um Ihrem Körper die Erholung zu ermöglichen, die er benötigt.

Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie ausreichend Flüssigkeiten, um hydratisiert zu bleiben und den Schleim zu verdünnen. Genießen Sie warme Tees, Suppen und Brühen. Sie beruhigen den Hals, lindern Reizungen und bieten eine wohlige Wärme.

Schmerzinderung und Fiebertabelle: Paracetamol oder Ibuprofen können bei Bedarf ver-

wendet werden, um Schmerzen und Fieber zu lindern. Beachten Sie die empfohlene Dosierung. Wickel mit handwarmem Wasser können dazu beitragen, Fieber zu senken und das Wohlbefinden zu steigern. Verzichteten Sie jedoch darauf, falls Sie kalte Füße oder Beine verspüren, unter Kältegefühl oder sogar Schüttelfrost zu leiden.

Halsschmerzen und Husten: Lutschpastillen oder Tee mit Honig lindern Halsschmerzen und Hustenreiz. Warme Dampfinhalationen können Atemwege befeuchten und Schleim lösen. Auch das Gurgeln von Salzwasser kann dabei helfen, Halsschmerzen zu mindern und die Schleimhäute zu beruhigen.

Nasentatmung: Abschwellende Nasensprays oder Salzlösungen können bei verstopfter Nase hilfreich sein. Verwenden Sie abschwellende Nasentropfen jedoch nicht länger als sieben Tage, um eine Abhängigkeit zu vermeiden. Eine Nasendusche mit isotonischer Salzlösung hält die Nasengänge frei und erleichtert das Atmen.

Frische Luft: Lüften Sie regelmäßig Ihre Räume, um verbrauchte Luft auszutauschen und Krankheitserreger zu reduzieren.

Vitaminreiche Ernährung: Essen Sie Obst und Gemüse, die reich an Vitaminen und Antioxidantien sind. Diese stärken Ihr Immunsystem und helfen, Krankheiten abzuwehren.

Regelmäßiges Händewaschen: Die Hände sind oft die Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie sie regelmäßig mit Seife, um das Infektionsrisiko zu minimieren.

Wann einen Arzt aufsuchen? In den meisten Fällen erfordert eine Erkältung keine ärztliche Behandlung. Sie sollten jedoch einen Arzt aufsuchen, wenn Sie Atemnot, hohes Fieber (über 39°C), starke Hals- oder Ohrenschmerzen, anhaltende Beschwerden nach sieben Tagen oder Symptome haben, die auf eine schwerere Infektion hinweisen könnten.

Vorbeugung und Schutz vor Erkältung: Die beste Strategie gegen Erkältung ist, die Übertragung von Erregern zu verhindern. Regelmäßiges Händewaschen, Husten und Niesen in die Armbeuge sowie eine gestärkte körpereigene Abwehr sind wichtige Schritte, um gesund durch den Winter zu kommen. Vor allem eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf unterstützen das Immunsystem. Auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist möglich. Holen Sie sich Rat in den Penguin-Apotheken, um festzustellen, ob eine Ergänzung mit Vitaminen oder Mineralstoffen für Sie angebracht ist und wie Sie diese am besten einnehmen sollten.

Gesunde Grüße aus den Penguin-Apotheken

Vegan, vegetarisch oder flexitarisch

Auf Versorgung mit bestimmten lebensnotwendigen Nährstoffen achten.

Reichlich Gemüse und Obst, dazu Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle – das sind die Hauptbestandteile einer pflanzenbasierten oder pflanzenbetonten Ernährung. Hinzu kommen noch Aspekte wie Regionalität und Saisonalität, die zu einer insgesamt nachhaltigeren Ernährung beitragen sollen. „Betrachtet man die gemeinsamen ‚Ernährungstrends 2023‘ des Bundeszentrums für Ernährung und des Ernährungsnetzwerks ‚Nutrition Hub‘ landet die pflanzenbetonte Ernährung auf dem zweiten Platz der zehn wichtigsten und zukunftsweisenden Ernährungstrends. Vor allem die sogenannte flexitarische Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und einem bewussten Verzehr von tierischen Nahrungsmitteln inklusive des gelegentlichen Konsums von hochwertigem Fleisch wird immer beliebter“, sagt Professor Dr. med. Roland Gärtner, Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ). „Doch wenn bestimmte Lebensmittel oder gleich ganze Lebensmittelgruppen nicht mehr auf dem Speiseplan stehen, wie zum Beispiel bei Veganer:innen, muss die Versorgung mit bestimmten lebensnotwendigen Nährstoffen ganz genau betrachtet werden, damit es zu keiner Unterversorgung kommt. Dazu gehört auch das Spurenelement Jod“, so der Internist und Endokrinologe.

„Egal ob man sich dann flexitarisch, vegetarisch oder vegan ernährt, je mehr auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, umso mehr muss auf die Zufuhr von kritischen Nährstoffen wie Eisen, Vitamin B12 oder Jod geachtet werden“, erklärt Prof. Gärtner. „Wenn Seefisch, Meeresfrüchte, Milch und Milchprodukte sowie Eier nicht mehr auf den Teller kommen, fallen abgesehen vom Jodsalz und damit hergestellten Lebensmitteln wesentliche Jodlieferanten weg. Bei Letzteren sind es aber auch wieder vor allem Fleisch- und Wurstwaren, bei deren Herstellung jodiertes Speisesalz verwendet wird. Die besagten Personen haben dann meist ein deutliches Versorgungsproblem und somit ein erhöhtes Jodmangelrisiko.“

Fehlt Jod, mangelt es dem Körper an einem zentralen Baustein für die Schilddrüsenhormone, die wiederum an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Langfristig beeinträchtigt ein Jodmangel die Schilddrüsenfunktion. Prof. Gärtner empfiehlt: „Insbesondere Veganerinnen und Veganer sollten daher auf ihre Jodzufuhr achten. Dafür stehen ihnen Jodsalz und damit hergestellte Produkte, wie Backwaren, zur Verfügung. Wer Algen oder Algenprodukte kauft, sollte darauf achten, dass der Jodgehalt sowie die maximal empfohlene Verzehrmenge pro Tag angegeben und nicht überschritten werden. Auch die Supplementation mit Jodtabletten ist nach ärztlicher Absprache eine weitere Option.“



Jörg Ortmann, Inhaber der Penguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

Winterreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 48_6

REISEBÜRO Behrens

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME



2-Tage Reise

Friedrichstadtpalast Berlin – Die neue Revue „FALLING IN LOVE“

First-Class-Hotel in Berlin

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im First-Class-Hotel • 1 x Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon • große Stadtrundfahrt mit Reiseleitung am 2. Tag vormittags • viel Freizeit zum Shopping- und Sightseeingbummel • 1 x Eintrittskarte PK 5 für die Revue am 1. Abend inklusive Hin- und Rücktransfer (höherwertige Eintrittskarten gegen Aufpreis verfügbar)

Reisetermin: • 24.02. – 25.02.2024

pro Person im DZ ab € **179,90**

EZ-Zuschlag: € 49,-



2-Tage Reise

Musical-Reise „Starlight-Express“

mit First-Class-Hotel

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im First-Class-Hotel Mercure zentral in Bochum • alle Komfortzimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Frühstücksbuffet • Eintrittskarte PK 4 zum Musical am Samstag, um 20 Uhr (höherwertige Eintrittskarten gegen Aufpreis buchbar) • Hin- & Rücktransfer zum Musical-Theater

Reisetermin: • 03.02. – 04.02.2024

pro Person im DZ ab € **219,90**

EZ-Zuschlag: € 39,-



3-Tage Reise

Adventszauber im Spreewald

Zauberhafte Weihnachtsstimmung – Top Hotel

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im 4*-Lindner Congress Hotel Cottbus • 2 x Frühstücksbuffet • 1 x Abendessen am Anreisetag • Stadtführung Cottbus • Spreewaldrundfahrt mit Besuch der Stadt Lübben • 1 x Mittagessen im Gasthaus Frochkönig (Gänsebraten u. Suppe) • weihnachtlicher Nachmittag im Gasthaus mit Glühwein, Kaminfeuer, verzieren von Weihnachtskugeln und Kaffeetrinken mit weihnachtlichem Gebäck

Reisetermin: • 11.12. – 13.12.2023

pro Person im DZ nur € **289,90**

EZ-Zuschlag: € 39,-



2-Tage Reise

Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Buffer & Brockenbahn

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Harzer Frühstücksbuffet • 1 x großes Schlachtfest-Buffer mit warmen und kalten Spezialitäten des Harzes, anschließend zünftiger „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag: Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ von Wernigerode bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage

Reisetermine: • 27.01. – 28.01.2024 • 03.02. – 04.02.2024

pro Person im DZ nur € **144,90**

kein EZ-Zuschlag



6-Tage Reise

Wintertraum im Schwarzwald

Traumhafte Wintererlebnisse in einer malerischen Gebirgslandschaft

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übern. im Hotel „Roter Bühl“ • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x 3-Gang-Abend-Menü • große Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleiter • große Elsassrundfahrt mit Reiseleiter • Schwarzwald-Bahnen-Fahrt • Musikabend im Hotel

zubuchbar: • Tagesfahrt in die Schweiz nach Basel / p. P. € 19,-

Reisetermin: • 06.02. – 11.02.2024

pro Person im DZ nur € **469,90**

EZ-Zuschlag: € 69,-



3-Tage Reise

Wintertraum auf Rügen

im Wellnesshotel in Binz am Strand

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im IFA-Hotel-Binz • alle Komfortzimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel., Balkon • 2 x Frühstücksbuffet • 2 x Abendbuffet inkl. 1 Tischgetränk • große Insel-Rundfahrt Rügen mit Reiseleitung • Rückfahrt über die Inselkette Fischland/Darß/Zingst mit Aufenthalt im Ostseebad Wustrow • Anreise mit Besichtigungspause in der Hansestadt Stralsund

Reisetermine: • 26.01. – 28.01.2024 • 29.01. – 31.01.2024

pro Person im DZ nur € **259,90**

EZ-Zuschlag: € 29,-

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH • Riemannstraße 26 • 23701 Eutin | Telefon: 04521-779370 • E-Mail: info@behrens-reisen.de

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Touriststeuer und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.