

GESUNDHEITS-TIPP

Erkältung – ganz typisch für den

Man hustet und niest, es kratzt im Hals - Erkältungen sind eine typische Begleiterscheinung der kalten Jahreszeit. Eine normale Erkältung ist aber glücklicherweise in aller Regel eine harmlose Angelegenheit und innerhalb weniger Tage vorbei. Anders sieht es bei einer echten Grippe aus. Auch wenn beides ein wenig ähnlich klingt, wird die echte Grippe von anderen Viren ausgelöst als ein grippaler Infekt, deswegen sind es verschiedene Erkrankungen.

ERKÄLTUNG ODER DOCH EINE GRIPPE?

Typisch für eine Erkältung ist ein allmählicher Beginn. Bei einigen Menschen kommen die kribbelnde Nase und das erste Niesen zuerst, bei anderen kratzt es zunächst im Hals. Dass eine Erkältung mit Schnupfen beginnt, ist auch gerade bei Kindern häufig der Fall. Im Laufe der ersten Tage werden die Symptome stärker, oft kommt Husten dazu, manchmal führt eine Erkältung auch zu Fieber oder Kopfschmerzen. Eine echte Grippe beginnt dagegen plötzlich mit deutlich stärkeren Symptomen. Oft fühlt man sich innerhalb kurzer Zeit krank und abgeschlagen. Für eine echte Grippe sind auch Fieber und Gliederschmerzen häufiger als bei einer Erkältung.

und außerdem viel zu trinken. Mit sportlichen Aktivitäten sollte man unbedingt warten, bis alle Symptome abgeklungen sind, leichte Spaziergänge an der frischen Luft können bei der Genesung aber helfen, wenn man sich danach fühlt.

Auch mit der Ernährung kann man den Körper unterstützen. Der Klassiker bei Erkältung, die Hühnerbrühe, kocht man am besten mit viel frischem Gemüse. So enthält sie wichtige Vitamine und versorgt den Körper darüber hinaus mit anderen Nährstoffen, die dringend gebraucht werden. Zudem sind Suppen meist etwas leichter zu essen, weil viele Menschen keinen großen Appetit haben. Ein weiterer Pluspunkt ist die enthaltene Flüssigkeit.

Weitere Hausmittel sind Tees, die je nach Sorte gegen bestimmte Beschwerden helfen können, zum Beispiel:

- Kamille und Salbei bei Heiserkeit und Halsschmerzen
- Thymian und Lindenblütentee bei Husten
- Pfefferminz befreit die Atemwege, ist also sowohl bei Schnupfen als auch bei Husten hilfreich.

Honig kann gerade bei Heiserkeit und Halsschmerzen durch seine antibakterielle Wirkung zusätzlich

che Linderung verschaffen. Auch Ingwer hilft durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C, Erkältungen loszuwerden. Dazu kann man zum Beispiel ein Stück frischen Ingwer in einen Tee geben.

Grundsätzlich sollte man auch die Schleimhäute feucht halten, deswegen darf die Luft im Raum nicht zu trocken werden. Gerade trockene Heizungsluft zählt tatsächlich zu den Faktoren, die Erkältungen begünstigen. Auch Inhalationen können helfen, die Schleimhäute zu befeuchten und außerdem die Atemwege frei zu bekommen, weil sich Sekrete unter Umständen leichter lösen.

Auch zur Senkung von Fieber gibt es mit Wadenwickeln ein altes Hausmittel. Dieses kann auch schon bei Kindern zur Anwendung kommen. Babys sollte man bei Fieber jedoch zum Kinderarzt bringen.

BEI SCHWEREN BESCHWERDEN ARZT AUFSUCHEN

Damit das Immunsystem die Erreger gut bekämpfen kann, ist es auf Vitamine angewiesen. Viel Obst und Gemüse sind also eine sinnvolle Ernährung bei Erkältung, dazu kann auch das eine oder andere Glas Saft zählen, wenn man ansonsten gerade nichts herunterbekommt.

Wenn Hausmittel nicht helfen, gibt es darüber hinaus eine Auswahl rezeptfrei erhältlicher Medikamente, die gegen die lästigen Symptome wirken. Halten sich die Beschwerden übermäßig

Winter

lange oder werden sie zu schwerwiegend, ist es jedoch wichtig, den Arzt aufzusuchen.

LIEBER VORBEUGEN

Kaum jemand kommt ganz ohne Erkältung durch den Winter. Zum Vorbeugen, auch vor dem nächsten Schnupfen oder Husten, ist es jedoch immer gut, das Immunsystem zu stärken. Dazu empfiehlt sich vor allem eine vitaminreiche Ernährung mit viel Vitamin C. Dass zusätzlich eingenommenes Vitamin C einen großen Effekt hat, ist jedoch nicht ganz richtig, denn der Körper kann das Vitamin nicht lange speichern. Jede Menge, die über den tatsächlichen Tagesbedarf hinausgeht, wird einfach wieder ausgeschieden. Deswegen ist es so wichtig, den Bedarf jeden Tag zu decken.

Außerdem braucht der Körper für eine funktionierende Abwehr Vitamin A; auch B6 und B12 sind nützlich. Eine gesunde Ernährung, die auch viele Ballaststoffe enthält, hilft zudem dabei, den Darm gesund zu halten. Da hier ein großer Teil unserer Abwehrkräfte sitzt, beugt man so auch Infektionen vor.

Auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte. Zudem ist es gut, den Stresspegel im Rahmen zu halten, denn viel Stress macht anfälliger für Infektionen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Was tun wenn der Nachwuchs Fieber hat? Foto: Vika Glitter/Pixabay

Was tun bei Fieber?

Liegt die Körpertemperatur über 38 Grad, spricht man von Fieber. Der Körper reagiert mit einer erhöhten Temperatur auf eine Infektion durch Viren, Bakterien oder andere Krankheitserreger und setzt sogenannte Pyrogene frei. Diese gelangen ins Gehirn, genauer zum Hypothalamus, der das Temperaturregulationszentrum des Körpers ist. Der Hypothalamus signalisiert dem Körper, die Wärmeproduktion zu erhöhen, um die Krankheitserreger zu bekämpfen. Gleichzeitig verringert sich die Abgabe von Wärme. Die Temperatur auf dem Thermometer steigt.

Fieber spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems und der Bekämpfung von Infektionen. Bei erhöhter Körpertemperatur funktionieren viele Abwehrmechanismen des Immunsystems effektiver und können so besser Krankheitserreger bekämpfen. Außerdem hemmt die erhöhte Körpertemperatur, Bakterien, Viren & Co. sich weiter auszubreiten.

Fieber ist sehr anstrengend für den Körper. Daher sollte man sich ausreichend Ruhe gönnen, damit sich der Körper erholen kann. Körperliche Anstrengung sollte man vermeiden und viel Flüssigkeit trinken. Kühlende Maßnahmen, wie Wadenwickel oder einen kühlenden Waschlappen auf der Stirn, können helfen, die Körpertemperatur zu senken. Dabei die Wadenwickel oder den Waschlappen zwei bis drei Mal alle zehn Minuten erneuern. Ab 40 Grad Celsius sollte man auch fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen (rezeptfrei) nutzen, weil dann der Körper sehr stark belastet ist.

Fieber ist oftmals ein Symptom und nicht die eigentliche Krankheit. Daher sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, wenn das Fieber länger als zwei bis drei Tage anhält, sehr hoch ist oder von schweren Symptomen begleitet wird. Dies gilt besonders bei Kleinkindern, älteren Menschen oder Personen mit Vorerkrankungen.

DIE SYMPTOME LINDERN

Hat die Erkältung erst einmal zugeschlagen, ist es wichtig, dem Körper Ruhe zu gönnen



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Medizin

ANZEIGE



Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil UMP B-Komplex**

(PZN 16198895)

www.restaxil.de

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit

dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von

Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

**Tipp für unsere Leser**

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **10 % sparen!**

bis zu **10% sparen**

pureSGP.de

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.  
• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing