

# Vorbeugen gegen Erkältung

Ihre Apotheke informiert



Ein Patentrezept gegen Erkältungen haben wir leider auch noch nicht. Hat es Sie jedoch erwischt, unterstützen wir Sie natürlich gerne mit den richtigen Arzneimitteln, mit fundierten Informationen und mit umfassender Beratung. Aber: Wir wollen auch dafür sorgen, dass es gar nicht so weit kommt! Einige Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

## Hygiene hält die Viren fern

Erkältungsviren werden durch direkten Kontakt von Mensch zu Mensch übertragen. Doch bestimmte Hygienemaßnahmen können dafür sorgen, dass die Viren „außen vor bleiben“:

- öfter mal tagsüber die Hände waschen – am besten mit einer desinfizierenden, antibakteriellen Seife
- nicht mit den Händen ins Gesicht fassen – denn Viren gelangen über die Schleimhäute der Augen, der Nase und des Mundes in den Körper
- Stofftaschentücher durch Papiertaschentücher ersetzen – und diese nach Gebrauch wegwerfen
- viel trinken (Wasser, Tees, Säfte)
- Und: Ein Sole-Nasenspray hält die Schleimhäute feucht und entfernt zudem Schnupfenerreger sowie Staubpartikel aus der Nase.

## Einfach gesünder leben

- Zugegeben, es ist einfacher gesagt als getan: Wer sich bemüht, Stress zu vermeiden und insgesamt gelassener lebt, tut damit auch seinem Immunsystem Gutes.
- Wer gesund bleiben will, wird sich ohnehin um vollwertige, gesunde Ernährung bemühen.

- Einer Erkältung vorbeugen lässt sich überdies nach Ansicht der Wissenschaftler durch Nahrungsmittel, die „phytochemische Stoffe“ enthalten: Das sind Substanzen, die vor allem in Obst und Gemüse (u. a. besonders in Brokkoli und diversen Kohlarten, in Zitrus- und Beerenfrüchten, in Zwiebeln und Knoblauch) vorkommen und die unser Immunsystem stärken können.
- Regelmäßiger Genuss von Alkohol und Kaffee dagegen kann das Immunsystem schwächen.

## Das Immunsystem ankurbeln

Gezielt eingesetzte Arznei- bzw. Stärkungsmittel bringen das Immunsystem noch vor der Erkältungssaison „auf Vordermann“. Wir bieten Ihnen dazu eine ganze Reihe von Präparaten, die das Erkältungsrisiko zwar nicht ganz ausschalten aber durchaus mindern können:

- Hochwertige Vitamin- und Mineralstoffpräparate: Hier ist vor allem Vitamin C zu nennen, aber auch Zink, zudem gezielt zusammengestellte Mischungen aus Vitaminen und Mineralstoffen.
- Immunstärkend wirken außerdem bestimmte pflanzliche Mittel. Auch dazu beraten wir Sie gerne.