

Schon wieder erkältet? Erkältungserregern ist kaum beizukommen. Gut, dass bewährte Hausmittel helfen, die lästigen Krankheits-symptome wirksam zu lindern.

Gesundheit!

Schnupfen und Husten

Viren sind Verwandlungskünstler – auch jene rund 300 Typen, die bei Erkältungen im Spiel sind. Die Erreger verändern ihre Form so schnell, dass nach einer durchgemachten Erkältung unser Immunsystem sie bei einem erneuten Kontakt meist nicht mehr erkennt.

Wenn die Nase läuft und läuft

Übertragen werden Erkältungsviren meist über die Luft oder die Hände. Eintrittspforte ist in der Regel die Nase. Die Schleimhäute schwellen an, das Atmen wird schwer. Auch Rachen und Kehlkopf können entzündet werden: Das Schlucken schmerzt und der Frosch sitzt im Hals. Frösteln, Muskel- und Gliederschmerzen treten ebenfalls oft auf. Später können auch Luftröhre, Mandeln und Bronchien infiziert werden.

Achtung: Auch die gefährlichen Grippeviren können eine banale Erkältung vortäuschen. Wenn die Symptome länger als drei Tage anhalten oder schwerer werden, sollten Sie den Arzt aufsuchen.

Sieben Tage können lang sein

Eine Erkältung dauert rund sieben Tage. Während dieser Zeit heisst es: «Viel Ruhe, viel Trinken, viel Schlaf». Hausmittel

– Tees, Wickel, Nasenspülungen, Zungenreinigung, Bäder, Inhalationen – vermögen Erkältungssymptome meist wirksam zu lindern. Ätherische Öle wie Menthol, Eukalyptus-, Zedern- und Thymianöl spielen dabei eine grosse Rolle; gerne werden sie auch einzeln oder als Gemisch zum Einreiben und Inhalieren verwendet. Damit einem die sieben Tage nicht wie eine Woche vorkommen.

Vista – Lesen Sie sich gesund.

www.vistaonline.ch

Echinaforce® schützt vor Erkältungskrankheiten

Echinaforce® hilft bei grippalen Infekten und akuten Erkältungssymptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit, die Krankheit rascher zu bekämpfen. In Ihrer Apotheke oder Drogerie berät man Sie gerne weiter.

