Ihr Ratgeber

# KALT ERWISCHT?

## Was bei Erkältung hilft

POHL BOSKAMP

IMPRESSUM

www.pohl-boskamp.de

1. Auflage, Oktober 2013
© G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11, 25551 Hohenlockstedt

**Redaktion, Text und Gestaltung:**
ADwave deluxe
Colonnaden 18, 20354 Hamburg

Druck: Füger Druck GmbH, Itzehoe

# HERZLICH WILLKOMMEN IN DER ERKÄLTUNGS-SAISON,

## liebe Leserin und lieber Leser!

**Ob der Winter nun nass, kalt, eisig oder alles zusammen wird, weiß niemand.** Sicher aber ist: Von November bis April grassieren in unseren Breitengraden die Erkältungskrankheiten. Das hat mehrere Ursachen, die wir zwar nicht verhindern, deren Infektionsgefahren Sie aber ganz einfach verringern können.

Wie? Dafür finden Sie einige Tipps und Basis-Informationen auf den folgenden Seiten.

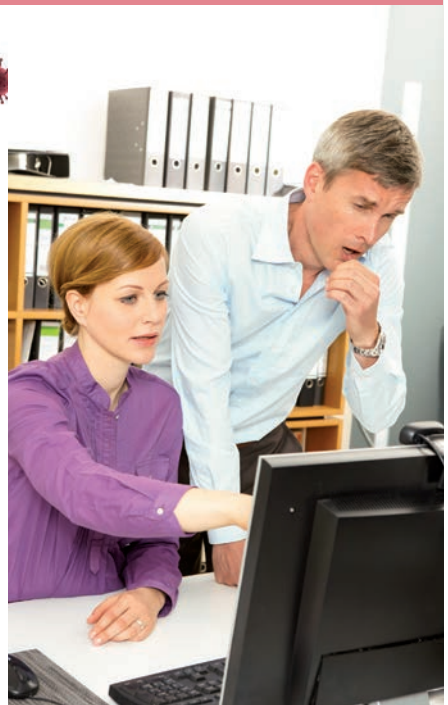
Falls es Sie doch kalt erwischt haben sollte, wird man in Ihrer Apotheke ganz bestimmt mit Rat und Tat dafür sorgen, dass es Ihnen bald wieder besser geht. ■

**Ich wünsche Ihnen „heilsame“ Lektüre und alles Gute!**

Ihre Marianne Boskamp

# ACHTUNG, ANGRIFF!

## Diese Infektionsfallen können Sie vermeiden



### Ursachen für Erkältungen

**Erkältung, Grippe, Schnupfen – diese Bezeichnungen werden meist recht wahllos benutzt.** Medizinisch gesehen gibt es da wesentliche Unterschiede. Eine **Erkältung** oder auch ein **grippaler Infekt** wird durch **Viren** ausgelöst, die sich über **Tröpfchen-Infektion** verbreiten, z. B. bei Niesen oder Husten. Sie schädigen die **Schleimhäute** in Nase, Hals und Rachen, lassen sie anschwellen und stören ihre Funktion.

### SO BIETEN SIE ERKÄLTUNGSVIREN WENIGER ANGRIFFSFLÄCHE:

#### Infektionsfalle trockene Schleimhaut

In der kalten Jahreszeit trocknen die Schleimhäute aus. Grund dafür sind kalte, wasserarme Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen.

**Dagegen hilft: Feuchtigkeit**

- Regelmäßiges Lüften und Raumbefeuchtung.
- Kein Nikotin und Zigarettenrauch!
- Inhalieren, Sauna-, Dampfbad- oder Hamambesuche.
- „Auftanken“ durch pflegende Nasensprays.
- Trinken Sie ausreichend – ca. 2 l pro Tag, gerne Tees und Wasser.

#### Infektionsfalle Tröpfchen-Kontakt

Erkältungsviren werden über den Speichel infizierter Menschen transportiert.

**Dagegen hilft: Hygiene und Vorsicht**

- Meiden Sie Menschenmassen.
- Händewaschen und gründliches Abtrocknen senken die Ansteckungsgefahr.
- Wenden Sie sich beim Niesen und Husten ab, halten Sie ein Taschentuch vor Mund und Nase.
- Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht an Mund und Nase.

#### Infektionsfalle Unterkühlung

Kalte Hände, Füße, Ohren und Nasen mindern die Immunabwehr und begünstigen den Erfolg von Erregern.

**Dagegen hilft: Wärme**

- Warme Schuheinlagen, Fußbäder, Socken, Handschuhe, Mützen, Schals ...

#### Infektionsfalle Mängel aller Art

Faktoren wie Stress, Schlaf-, Vitaminmangel begünstigen Viren-Attacken.

**Dagegen hilft: Schlaf, Sonne, Entspannung, gesunde Ernährung**

FOLGENDE SYMPTOME DEUTEN AUF EINEN VIRALEN INFEKT HIN UND SOLLTEN VON IHNEN ERNST GENOMMEN WERDEN:

**Eine juckende, laufende Nase**

» Deutet auf **Rhinitis** – landläufig **Schnupfen** genannt –, eine Ansteckung durch Rhinoviren, hin. Zunächst entsteht ein sehr flüssiges, wässrig-klares Sekret, das nach und nach dickflüssig wird und bei einer anschließenden bakteriellen Infektion eine grüngelbe Färbung annimmt. Die angegriffenen Nasenschleimhäute schwellen an, die Nase fühlt sich „verstopft“ an, das Atmen wird beschwerlich.

**Druckgefühl in den Ohren**

» Die Nasennebenhöhlen schwellen zu und übertragen den Druck auf den Gehörgang.

**Druckgefühlschmerz hinter der Stirn, der beim Sich-Beugen stärker wird**

» Auch eine Folge der entzündeten, zugeschwollenen Nasennebenhöhlen.

**Schlappheit, leichtes Fieber, Husten, Kopf-, Hals-, Glieder-, Zahnschmerzen**

» Eine Körpertemperatur von mehr als 38 °C deutet auf eine Aktivierung des Immunsystems hin. Von leichtem Fieber spricht man bei bis zu 38,5 °C. Frösteln, Schwächegefühl und Gliederschmerzen sind häufige Begleiterscheinungen.

» Der erhöhte Druck in den Nasennebenhöhlen kann auch Kiefer und Zahnwurzeln belasten.

# HATSCHI! GESUNDHEIT?

## Erkältungssymptome erkennen und richtig behandeln

**„Fühle ich mich gerade nur so mies oder bin ich wirklich krank?“** – Diese Frage stellt man sich manchmal morgens, wenn das Aufstehen schwerfällt, die Nacht einem noch in den Gliedern steckt und man zweifelt, ob das Grund genug für eine Krankmeldung ist.

Haben Sie sich mit Viren angesteckt, so ist es auf jeden Fall ratsam, Sie gönnen sich Ruhe und behandeln Ihre Beschwerden. Einmal, um zu verhindern, dass sich die Infektion ausweitet (siehe S. 18/19). Dann aber auch, um nicht selbst zur Ansteckungsgefahr für andere zu werden. ■

# BIOTOP ATEMWEGE

## Funktion, Pflege, Gesunderhaltung

**Unsere Atemwege funktionieren wie eine Reinigungs- und Versorgungsanlage für unseren Sauerstoffhaushalt.** Alles, was in der Luft herumfliegt, wird von uns eingeatmet, gefiltert, sortiert und wieder abtransportiert: Sauerstoff-Moleküle, Staubpartikel, Abgase, Blütenpollen, Bakterien, Viren ...

Kein Wunder, dass ab und zu mal die Signallampen wegen eines Störfalls angehen und die Schotten dicht gemacht werden ...

### Einatmen: 700 m durchs Höhlensystem

Täglich strömen ca. 10.000 Liter Luft durch unsere Atemwege hindurch. Zwischen Ein- und Ausatmen liegen rund 700 Meter Luftweg: Durch ein Labyrinth aus verschiedenen Kammern der **Nasennebenhöhle, Rachen, Kehlkopf und Luftröhre** über die **Bronchien** wird der **Sauerstoff** bis in die Lungenbläschen transportiert.

### Ausatmen: Abtransport!

Über die **Lungenbläschen** gelangen die **Sauerstoff-Moleküle** ($O_2$) in unsere Blutgefäße, wo der Austausch mit **Kohlendioxidteilchen** ($CO_2$) stattfindet, die wir dann ausatmen. Der Sauerstoff versorgt über die roten Blutkörperchen unsere Körperzellen.

### Ein natürlicher Selbstreinigungsprozess hält uns gesund

Unsere gesamten Atemwege sind mit feuchter **Schleimhaut** wie mit einem Teppich ausgekleidet. Hier bleiben etwaige Staubpartikel oder Krankheitserreger haften und werden durch **einen natürlichen Selbstreinigungsprozess der Schleimhaut** zurückbefördert.
Ist die Schleimhaut angegriffen, funktioniert der Selbstreinigungsprozess nicht mehr richtig. Die Folge: **Entzündung, Verschleimung, Husten.**

### Feuchtigkeit tut gut

Als hochfunktionales „Feuchtgebiets-Biotop“ benötigt unsere Schleimhaut kontinuierlich Feuchtigkeit. Trockene Luft, Klimaanlagen, stark beheizte Räume, aber auch Zigarettenrauch und Abgase – das alles schwächt sie und begünstigt Infektionskrankheiten.

### HEISSER FLIEDERBEERSAFT

**Man nehme:**

» Fliederbeersaft » Honig » Zitronensaft

**Zubereitung:**

Den Saft mit heißem Tee oder Wasser 1:2 auffüllen. Mit Honig süßen, evtl. einen Spritzer Zitronensaft dazu: fertig.

**Hilft, weil:**

Fliederbeersaft sehr reich an Vitamin C, A, $B_1$ und $B_2$ sowie zahlreichen Mineralstoffen ist. Honig wirkt antibakteriell und lindernd auf die Schleimhaut.

### INGWERTEE

**Man nehme:**

» Frischen Ingwer » frischen Salbei » Honig » ungespritzte Zitronen

**Zubereitung:**

Den Ingwer schälen, in Scheiben oder Stückchen schneiden oder raspeln. Zusammen mit den frischen Salbeiblättern und Zitronenscheiben mit heißem Wasser in einer Teekanne aufgießen, einige Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen.

**Hilft, weil:**

Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle gelten als „Aspirin der Natur“, da sie eine ähnliche chemische Struktur haben. So besitzt Ingwer schmerzstillende Eigenschaften. Zitrone gibt einen Schuss Vitamin C dazu.

### HÜHNERSUPPE

**Man nehme:**

» 1 Bio-Suppenhuhn » 1 Bund Suppengemüse » Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran » Reis oder Suppennudeln

**Zubereitung:**

Das küchenfertige Huhn mit Gewürzen ca. 1 Stunde lang kochen, nach 30 Minuten das geputzte und geschnittene Gemüse und nach weiteren 10 bis 20 Minuten Reis bzw. Nudeln dazugeben. Huhn abkühlen lassen, Fleisch ablösen und in mundgerechten Stücken wieder in die Suppe geben.

**Hilft, weil:**

Enthält Vitamine, Eisen und Zink, wirkt entzündungshemmend.

# KIND, DAS HILFT!

## Aus Omas Hausrezept-Schatz

**Ja, das hilft wirklich:** Diese einfachen Klassiker unterstützen das Immunsystem und tun echt gut, wenn draußen die Viren und Bakterien auf uns lauern!

Suppen und Tees begünstigen den Genesungsprozess, heiße Flüssigkeit kurbelt den Stoffwechsel an. Beim Einatmen werden außerdem die Schleimhäute bedampft.

Anzeige

# JETZT NUR NICHT KRANK WERDEN!

GeloProsed® – Trotz Erkältung wieder obenauf.

IM PRAKTISCHEN PORTIONSBEUTEL
Passt in jede noch so kleine Tasche und begleitet Sie so als Problemlöser durch den Tag. Nach 4 bis 6 Stunden kann – wenn nötig – die nächste Pulverportion eingenommen werden.

Mehr Informationen online unter **www.geloprosed.de**

GeloProsed® Pulver zum Einnehmen. Z. Linderung d. Symptome v. Erkältungskrankheiten u. grippalen Infekten, w. Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen u. Fieber, wenn diese m. einer Anschwellung d. Nasenschleimhaut einhergehen. F. Erw., ält. Menschen u. Jugendl. ab 12 Jahren. Zusammensetzung: 1 Beutel enth. 1.000 mg Paracetamol, 12,2 mg Phenylephrinhydrochlorid. Enthält Aspartam und Natriumcarbonat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/1)

## AUF DIESEN WIRKSTOFF-MIX KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

Das befreit Sie von lästigen Erkältungssymptomen wie z. B. Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen in Verbindung mit einer verstopften Nase:

**Paracetamol** lindert Kopf- und Gliederschmerzen und senkt das Fieber. **Phenylephrin** lässt die entzündeten Nasenschleimhäute abschwellen.

Der Effekt: Sie kommen schmerzfrei und mit klarem Kopf durch Ihren Tag!

### Einfach direkt einnehmen

Pulver auf die Zunge streuen – fertig. GeloProsed® schmeckt angenehm nach Cassis und kann ohne Wasser eingenommen werden.

### Einfach Erkältungssymptome bekämpfen

Jeder Beutel enthält eine Einzeldosis mit 1.000 mg Paracetamol und 10 mg Phenylephrin – das verschafft gezielt Linderung!

### Einfach weitermachen

Ob im Job, in Schule, Ausbildung oder Freizeit – mit GeloProsed® können Sie trotz Erkältung Ihr Tagesprogramm meistern.

# (K)EIN KLEINER UNTERSCHIED

## Erkältung oder Grippe? So finden Sie's heraus

**Immer wieder hört oder liest man von Grippe-Epidemien, die sogar lebensgefährdend sein können.** Zum Glück ist nicht jede Grippe gleich bedrohlich – trotzdem sollten Sie bei Grippe-Erkrankung einen Arzt aufsuchen. Hier die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zwischen einer vergleichsweise harmlosen Erkältung und einer Influenza:

**Eine Erkältung** ist eine einfache Infektion der Schleimhaut in der Nase, im Hals und/oder in den Bronchien. Hervorgerufen wird sie durch unterschiedliche Viren wie z.B. Rhino-, Corona- oder Enteroviren. Sie beginnt langsam und tritt häufiger in der kalten Jahreszeit auf.

**Eine Grippe oder Influenza** wird durch Viren aus der Gattung Influenzavirus A oder B ausgelöst. Grippale Erkrankungen treten plötzlich und schlagartig auf. Meist kommt hohes Fieber über 39 °C hinzu. Schnupfen ist bei Grippe eher selten. Gegen Grippe können Sie sich impfen lassen.

### Grippe oder Erkältung? Wichtige Unterscheidungsmerkmale

| Symptome | Weist auf Erkältung hin | Weist auf Grippe hin |
|---|---|---|
| Leiden Sie unter Brustschmerzen oder Atemnot? | Nein ☐ | Ja ☐ |
| Ist Ihre Temperatur erhöht? | Unter 39 °C ☐ | Über 39 °C ☐ |
| Haben Sie auch Kopf- und Gliederschmerzen? | Nein ☐ | Ja ☐ |
| Tut Ihnen auch der Hals weh oder läuft Ihnen die Nase? | Ja ☐ | Nein ☐ |

Anzeige

# BRENNPUNKT HALS

GeloRevoice® – Besser gut bei Stimme.

HYDROGEL-KOMPLEX FÜR NACHHALTIGE BEFEUCHTUNG

GeloRevoice® Halstabletten stecken in schlanken Metallröhrchen und sind in jeder Tasche schnell zur Hand. In 3 fruchtig-erfrischenden Geschmacksrichtungen:
» Klassik Kirsch-Menthol » Cassis-Menthol » Grapefruit-Menthol

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter **www.gelorevoice.de**

## Im Winter geht die Schleimhaut baden

**Die kalte Jahreszeit macht es auch unseren Schleimhäuten schwer:** trocken-kalte Luft draußen, Heizungsluft drinnen, dazu jede Menge Bakterien- und Virenfallen überall dort, wo sich viele Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten. Besonders im Mund- und Halsbereich bieten ausgetrocknete Schleimhäute schutzlose Angriffsflächen für Krankheitserreger. Die Folge: dicker Hals, Schluckbeschwerden, Heiserkeit.

## Damit alles läuft wie geschmiert

Ob zur vorbeugenden Pflege oder zur Linderung akuter Beschwerden – Feuchtigkeit spielt in jedem Fall eine wichtige Rolle. Die Verwendung von **Halstabletten** z. B. fördert schon durch das Anregen des Speichelflusses die Befeuchtung der Schleimhaut.

## Hydrogel-Komplex = Schutz + Feuchtigkeit = Heilung

Sie spüren es bereits nach wenigen Sekunden: Beim Lutschen setzen GeloRevoice® Halstabletten Hyaluronsäure frei, die Feuchtigkeit bindet. Es entsteht so ein wohltuend wirksamer Hydrogel-Komplex, der mehrere Vorteile in sich vereint.

**So wirkt der Hydrogel-Komplex:**

1. Ein Schutzfilm legt sich über die gereizte Schleimhaut und wehrt Erreger ab.
2. Trockene, entzündete Partien erhalten Feuchtigkeit, Halsbeschwerden werden gelindert.
3. Die Schleimhaut kann sich erholen und ihre Funktion wieder aufnehmen.

**ETAGENWECHSEL:** EINE UNBEHANDELTE ERKÄLTUNG DER OBEREN ATEMWEGE VERLAGERT SICH IN DIE UNTEREN ATEMWEGE UND VERURSACHT BRONCHITIS

**So vermeiden Sie Etagenwechsel**

**Behandeln Sie eine Infektion bereits bei den ersten Symptomen:**

» Pflegen und schützen Sie Ihre Schleimhäute, zum Beispiel mit Inhalationen oder Feuchtigkeit spendenden Medizinprodukten wie GeloRevoice®.

» Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich: Kräutertees, Suppen, Fruchtsäfte etc.

» Unterstützen Sie Ihre Schleimhäute in ihrem natürlichen Selbstreinigungsprozess durch schleimlösende Arzneien, damit verstärkt produziertes Sekret abtransportiert werden kann und Erreger nicht im Körper bleiben.

## Aus leicht wird schwer: Nehmen Sie die Erkältung ernst!

**Es fängt relativ harmlos mit einer laufenden Nase oder leichten Halsschmerzen an und wächst sich im Lauf von wenigen Tagen zu einem hartnäckigen Husten aus.**

### Wie kann das passieren?

Leider oft und leider ganz einfach: Obere und untere Atemwege bilden eine grenzenlose Einheit und besitzen eine identisch aufgebaute Schleimhaut. Entzündungen der oberen Atemwege, z. B. der Nasennebenhöhlen, verlagern sich leicht in die unteren Atemwege, die Bronchien – oder umgekehrt. Man spricht dann von einem Etagenwechsel. Es handelt sich de facto um eine Verbreitung der Infektion und damit auch um eine Verschlimmerung. Zu einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) gesellt sich so eine Erkrankung der Bronchien (Bronchitis) dazu. ■

# AUFGEPASST, ETAGENWECHSEL!

Wohin fehlende Behandlung führen kann

Anzeige

GELOMYRTOL® FORTE –
BEFREIT DIE ATEMWEGE

GELOMYRTOL® FORTE
» Wieder durchatmen
» Weniger Hustenanfälle
» Schneller wieder fit

Mehr Tipps und Informationen finden Sie im Internet unter **www.gelomyrtol.de**

GeloMyrtol®/ -forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/5/10)



HILFE FÜR DIE BRONCHIEN

## Gesunde Atemwege reinigen sich selbst

**Eine wichtige Funktion der Schleimhaut in unseren Atemwegen besteht im Schutz vor Krankheitserregern und anderen Schadstoffen.** Diese haften an einem von Drüsen abgesonderten Schleim, der von winzigen Flimmerhärchen wie auf einem Transportband in steter Bewegung Richtung Rachen bewegt wird. Von dort gelangt er in den Magen, wo die Magensäure die Schadstoffe unschädlich macht.

## Störung des Selbstreinigungssystems

Angegriffene Schleimhaut leistet diesen Selbstreinigungsprozess nicht mehr: Der Schleim wird zäh, die Flimmerhärchen können sich nicht mehr bewegen. Der Schleim sammelt sich z. B. in den Bronchien und löst Husten aus.

## Oberstes Gebot: Selbstreinigung wiederherstellen!

Bei Infektionen der oberen wie der unteren Atemwege ist es angesagt, Schleim zu lösen und die Schleimhaut dadurch zu entlasten. Genau hier setzt GeloMyrtol® forte an. Das in GeloMyrtol® forte enthaltene, rein pflanzliche Myrtol®* stellt den Selbstreinigungsprozess der Atemwege wieder her. ■

* Myrtol®: eine eingetragene Marke von Pohl-Boskamp.

HIER 5 TIPPS FÜR DIE THERAPIE MIT ANTIBIOTIKA:

1. **Antibiotika immer zu Ende nehmen**

   Bitte achten Sie darauf, Ihr Antibiotikum genau so lange und in der Dosierung einzunehmen, wie Ihr Arzt es Ihnen verschrieben hat. Auch wenn es Ihnen nach ein paar Tagen besser geht, brechen Sie die Behandlung bitte nicht ab. Sonst kann es vorkommen, dass widerstandsfähige Bakterien überleben und eine Resistenz gegen den Wirkstoff entwickeln.

2. **Medikamente pünktlich einnehmen**

   Bei Antibiotika ist ein konstanter Wirkstoffspiegel wichtig. Halten Sie deshalb bitte die vorgeschriebenen Abstände zwischen den Einnahmen ein.

3. **Vorsicht mit Milch**

   Kalzium beeinträchtigt die Wirkung einiger Antibiotika. Nehmen Sie Ihre Medikamente mit einem großen Glas Wasser ein und warten Sie mindestens zwei Stunden, bevor Sie Milchprodukte genießen.

4. **Empfängnisverhütung unsicher**

   Einige Antibiotika können die Zuverlässigkeit der Anti-Baby-Pille vermindern. Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

5. **Wechselwirkungen vermeiden**

   Einige Medikamente können die Wirkung von Antibiotika verstärken oder abschwächen. Besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

**Schneller gesund mit GeloMyrtol® forte**

Antibiotika schalten Bakterien in den Atemwegen aus. Damit Ihre Schleimhaut sich dann wieder erholt, hat sich eine Kombitherapie mit GeloMyrtol® forte bewährt. GeloMyrtol® forte unterstützt gezielt den Selbstreinigungsprozess der Schleimhaut. Sein spezielles ätherisches Öl verflüssigt das Sekret und mobilisiert die Flimmerhärchen in den Atemwegen. Der Husten lässt nach, Sie können wieder frei durchatmen!

# VORSICHT BEI ANTIBIOTIKA

## Der Bakterienkiller richtig eingesetzt

**Antibiotika helfen nicht bei Erkältung.** Sie helfen nur dann, wenn zu der viralen Infektion eine bakterielle Superinfektion dazugekommen ist. Das ist höchstens bei 5 – 10 % aller Erkältungen der Fall. Antibiotika bekämpfen Bakterien, gegen Viren sind sie machtlos. ■

# BEI UNS WIRD JEDE ERKÄLTUNG SCHWACH

GeloProsed® – GeloMyrtol® forte – GeloRevoice®

Wir wünschen beste Gesundheit!

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG
Kieler Straße 11
25551 Hohenlockstedt
www.pohl-boskamp.de

Eine Werbeinformation aus Ihrer Apotheke

MA 2204