



Leichter durch die Erkältungszeit mit einer heißen Schale Tee

## SOS für Schnupfennasen

Rotzen und schniefen Sie auch schon? Dann profitieren Sie jetzt bestimmt von folgenden Tipps:



Foto: asife - stock.adobe.com

**N**asen mögen es warm und feucht, gar nicht gerne haben sie es kalt und trocken. Wer also sein schnupfengeplagtes Riechorgan auf diese Weise behandelt, wird das lästige Rinnen bald loswerden. Eine sogenannte „akute Rhinitis“ heilt dann normalerweise nach ein bis zwei Wochen aus. Leider müssen wir in den meisten Fällen mehrmals im Jahr damit ringen.

### Flüssigkeit und angenehme Temperaturen

Im Grunde geht es darum, die Beschwerden zu lindern, welche der Schnupfen im Rahmen einer Erkältung mit sich bringt.

► **Wärmendes Licht:** Besonders wohltuend ist etwa Rotlicht. Am besten etwa eine Viertelstunde lang die Nasenregion damit bestrahlen. Sie sollten darauf achten, den Abstand zur Lampe von

30 bis 50 Zentimetern nicht zu unterschreiten. Die Augen müssen bei dieser Behandlung geschützt werden, da das Rotlicht die geschlossenen Lider durchdringt. Greifen Sie zu speziellen Brillen oder decken Sie die Sehorgane ab.

► **Schnupfen wegdampfen:** Inhalieren unterstützt den Organismus dabei, das Nasensekret zu lösen und die Schleimhäute zu befeuchten. Holen Sie sich am besten ein spezielles Gerät aus der Apotheke. Damit werden gezielt die Schleimhäute der oberen Atemwege befeuchtet, ohne die Augen zu reizen.

Natürlich funktioniert die Befeuchtung der Atemwege auch ganz klassisch mit einem Topf voll heißem Wasser. Legen Sie sich zum Inhalieren ein Handtuch über den Kopf. Kinder damit nicht alleine lassen! Ange-

### Lästige Bläschen bei Erkältung

**IM RAHMEN EINER VERKÜHLUNG** treten sie oftmals auf: unangenehme Fieberblasen. Denn ist das Immunsystem anderwärtig beschäftigt, schlagen sie gnadenlos zu. **Sind die Bläschen unemerkt, etwa über Nacht entstanden, darf man sie auf keinen Fall aufstechen oder ausdrücken, denn dabei wird die Flüssigkeit, die unzählige Herpesviren enthält, freigesetzt. Andere Hautteile können dann**

schnell in Mitleidenschaft gezogen werden. **Manchmal bemerkt man ihr Auftreten mit Schmerzen, Jucken und Spannungsgefühlen an der Lippe. Dann kann man mit speziellen Cremes, regelmäßig aufgetragen, mitunter noch gegensteuern. Betroffene müssen auf ihre Hygiene achten: Hände regelmäßig gründlich waschen, vor allem, wenn sie z. B. Kontaktlinsen einsetzen wollen.**

## Carragelose® „fängt“ Krankheitserreger Viren schon in der Nase unschädlich machen

Sie treffen zuerst auf die Schleimhaut: Rhino- und Coronaviren gelangen über Tröpfcheninfektion in die Nase. Hier kann man sie aber mittels speziellem Spray abfangen und unschädlich machen.

Eine Übertragung lässt sich im Alltag leider kaum verhindern. Also sollte man die Keime am besten daran hindern, in den Körper aufgenommen zu werden!

Der Wirkstoff Carragelose® aus der Rotalge, enthalten im Nasenspray Coldamaris plus aus der Apotheke, legt sich wie ein Netz über die Schleimhaut. Keime bleiben darin hängen und werden unschädlich gemacht.

Auf diese Weise kann auch das Risiko einer Infektion und Verbreitung von SARS-CoV-2, dem Verursacher von Covid-

19, im Körper stark reduziert werden. Einfach anzuwenden, für Schwangere und Kinder geeignet.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Foto: Shutterstock

nehme Zusätze für das Dampfbad stellen Kochsalzlösung, ätherische Öle (etwa Fichtennadeln) oder Pflanzenextrakte (z. B. Kamille) dar.

► **Von innen „heizen“:** Mit einem Erkältungstee kriegen Sie auch den Schnupfen klein. Lindenblütentee weist entzündungshemmende sowie schmerzstillende Eigenschaften auf. Holunderblütentee sagt man schweißtreibende sowie schleimlösende Wirkung nach, und dieser ist vor allem bei Fieber, Schnupfen und Husten geeignet. Kamillen- und Salbeeteer wirken beide entzündungshemmend.

Ingwertee lässt sich für seinen antibakteriellen Effekt ganz schnell selbst aufgießen: Überbrühen Sie etwa ein Gramm frischen Ingwer (geschält und in Scheiben geschnitten) mit 150 Millilitern siedendem Wasser. Fünf Minuten lang ziehen lassen.

Wer es süß mag, könnte

einen Esslöffel Honig einrühren. Dieser wird auch oft gegen Entzündungen der Atemwege bei Erkältungen verwendet.

► **Wohltuende Suppe:** Hühnersuppe sagt man Eigenschaften gegen Infektionen nach. Aber um die Flüssigkeitszufuhr zu steigern und die Schleimhäute anzufeuchten, genießen Sie, was Ihnen schmeckt. Mit ein wenig Schärfe, etwa durch Chili, wird die Durchblutung in der Nase weiter angeregt, wenn man das mag.

### Dusche für die Schleimhäute

► **Erreger „auswaschen“:** Experten empfehlen gerne Nasenspülungen mit einer speziellen Kochsalzlösung. Damit vermag man die Schleimhäute sehr gut zu befeuchten, was Schnupfen lindert sowie vorbeugt. Auch spezielle Sprays können hilfreich unterstützend wirken.

Dr. Eva Greil-Schähs



Nasenduschen befeuchten die Schleimhäute und lindern

Foto: stock.adobe.com/Reactie Fotodesign

ANZEIGE

Herpesgestresste Lippen?

Das bewährte Duo natürlich mit Melissenextrakt

In Apotheken erhältlich!

**LOMAHERPAN**  
Lippenpflegecreme bei Lippenherpes  
Mit Melissenextrakt

**LOMA PROTECT**  
Lippenpflegecreme bei Lippenherpes  
Mit Melissenextrakt

Pflege und Schutz herpesempfindlicher Lippen

- ✓ LomaHerpan bei Lippenherpes
- ✓ LomaProtect mit LSF 30 in der bläschenfreien Zeit

[www.lomaherpan.de](http://www.lomaherpan.de)

**INFECTOPHARM**  
Wissen wirkt.

LomaHerpan, Lippenpflegecreme bei Lippenherpes mit Melissenextrakt (Kosmetikum). Zur Pflege und zum Schutz von herpesgestressten Lippen bei Kindern ab 3 Jahren und bei Erwachsenen. **Ingredients:** Aqua, Petrolatum, Glycerol Stearate SE, Potassium Stearate, Melissa Officialis Leaf Extract, Benzyl Alcohol, Cetareth-20, Tocopherol. **Stand:** 08/2020.  
LomaProtect, Lippenpflegecreme mit Melissenextrakt. **Ingredients:** Caprylic/Capric Triglyceride, Butylene Glycol, Dicaprylate/Dicaprate, Ricinus Communis Seed Oil, Synthetic Beeswax, Candelilla Cera, Hydrogenated Soybean Oil, Diethylamino Hydroxybenzyl Hexyl Benzoate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Diethylhexyl Butamido Triazone, Tocopheryl Acetate, Mica, Ethylhexyl Triazone, Bis-Ethylhexyloxyphenyl Methoxyphenyl Triazine, Bis-Diglyceryl Polycycladipate-2, Ethyl Vanillin, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Laminaria Ochroleuca Extract, Melissa Officialis Leaf Extract, Tocopherol. **Stand:** 02/2016.  
**Vertrieb:** INFECTOPHARM - Arzneimittel und Cosilium GmbH - Von-Humboldt-Straße 1 - D-64646 Heppenheim **Kontakt:** InfectoPharm Arzneimittel und Cosilium GmbH - Leopold-Ungar-Platz 2 1. Stock / Stiege 2 - 1190 Wien - [www.infectopharm.at](http://www.infectopharm.at) - [austria.kontakt@infectopharm.com](mailto:austria.kontakt@infectopharm.com)

**-1€\***  
Anfang gültig bis 31.01.2022

**Nicht schon wieder!**

Supamun® AKUT Sticks wurde speziell entwickelt, um unser Immunsystem mit hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D<sub>3</sub>, Zink und Coenzym Q10 bei grippalen Infekten zu unterstützen. Supamun® AKUT Sticks kann mit allen gängigen Präparaten gegen grippale Infekte gemeinsam aufgelöst und eingenommen werden.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich!

Zur Unterstützung bei grippalen Infekten.

In Kooperation mit APOVERLAG

**Supamun® AKUT Sticks**  
Kombination von hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D<sub>3</sub>, Zink und Coenzym Q10 (Ubiquinol) aufgrund Mangels durch grippale Infekte.  
100% vegan  
100% glutenfrei  
100% laktosefrei  
100% ohne Konservierungsstoffe  
100% ohne Farbstoffe  
100% ohne Parabene  
100% ohne Sulfate  
100% ohne Nickel  
100% ohne Aluminium  
100% ohne Cadmium  
100% ohne Blei  
100% ohne Quecksilber  
100% ohne Arsen  
100% ohne Antimon  
100% ohne Kupfer  
100% ohne Chrom  
100% ohne Nickel  
100% ohne Silber  
100% ohne Zinn  
100% ohne Zink  
100% ohne Barium  
100% ohne Strontium  
100% ohne Bismut  
100% ohne Selen  
100% ohne Tellur  
100% ohne Vanadium  
100% ohne Molybdän  
100% ohne Cobalt  
100% ohne Nickel  
100% ohne Kupfer  
100% ohne Chrom  
100% ohne Nickel  
100% ohne Silber  
100% ohne Zinn  
100% ohne Zink  
100% ohne Barium  
100% ohne Strontium  
100% ohne Bismut  
100% ohne Selen  
100% ohne Tellur  
100% ohne Vanadium  
100% ohne Molybdän  
100% ohne Cobalt

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. \*Gegen Vorlage dieser Anzeige. Pro Gutschein kann nur eine Packung gekauft werden. Solange der Vorrat reicht. Nicht in bar ablosbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

[www.supamunakut.at](http://www.supamunakut.at) [SupamunOsterreich](https://www.facebook.com/SupamunOsterreich) [supamun\\_oesterreich](https://www.instagram.com/supamun_oesterreich)

**ERWO PHARMA**

SUP\_086\_022\_126