



# Gesund durch den Herbst

## Natürliche Hilfe in der Erkältungszeit

Der Herbst kommt – und mit ihm die Erkältungszeit. Mit natürlichen Arzneimitteln können grippale Infekte schon bei ersten Anzeichen abgewehrt werden. Und ist der Infekt ausgebrochen, helfen sie, ihn gezielt zu behandeln.

Die Weleda-Erkältungsapotheke für die ganze Familie:



	Infludo®	Ferrum phosphoricum comp.	Weleda Hustenelixier	Weleda Bronchialbalsam	Weleda Nasenöl	Rhinodoron®*
	Mischung (Tropfen)	Streukügelchen	Sirup	Ölige Einreibung	Ölige Nasentropfen	Nasenspray
	Ab 6 Jahren anwendbar	Ab dem Säuglingsalter anwendbar	Ab 1 Jahr anwendbar	Ab 6 Jahren anwendbar	Ab 2 Jahren anwendbar*	Ab dem Säuglingsalter anwendbar
<b>Akute, auch fieberhafte grippale Beschwerden</b>	●	●				
<b>Gliederschmerzen</b>	●	●				
<b>Festsitzender Husten</b>			●	●		
<b>Entzündung der Atemwege</b>			●	●		
<b>Schnupfen</b>					●	unterstützend
<b>Trockene Nasenschleimhäute</b>					●	●

\*Medizinprodukt



## 4 Fragen zum Thema Erkältung:

### 1. Warum ist der Körper im Herbst so anfällig für Erkältungskrankheiten?

In der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne oft hinter den Wolken versteckt, nehmen Erkältungskrankheiten zu. Kälte und Nässe schwächen den Körper und machen anfälliger für Krankheiten. Die warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und begünstigt dadurch zusätzlich das Eindringen von Krankheitserregern. Im Alltag gönnen wir uns oft nicht die Ruhe, die der Körper in dieser Zeit besonders benötigen würde. Dadurch wird die Abwehr zusätzlich geschwächt und der natürliche Schutz unseres Körpers kann uns nicht mehr vor Infektionen bewahren. Viren und Bakterien, die sich in der Erkältungszeit vermehrt ausbreiten, dringen in den Organismus ein.



### 2. Was kann ich tun, um mich vor Erkältung zu schützen?

Der beste Schutz gegen die Folgen einer Kälteattacke ist ein gesunder Organismus, der aus eigener Kraft sein Gleichgewicht und damit die Gesundheit zu erhalten vermag:

- den Körper vor Kälte schützen



- genug schlafen
- gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen vitaminreichen Lebensmitteln
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- Stress abbauen

### 3. Wann zum Arzt bei Fieber?

- Wenn die Ursache eine andere als eine gewöhnliche fieberhafte Infektionserkrankung ist
- Wenn Patienten Fieber bekommen, die an schwerwiegenden Grunderkrankungen leiden
- Wenn bei ansonsten gesunden Menschen nach drei Tagen Fieber (ohne schwerwiegende Begleitsymptome) nicht besser wird
- Bei plötzlich auftretendem Fieber oder auffallend raschem Temperaturanstieg über 39°C
- Neugeborene, Säuglinge und Kinder sollten beim Auftreten von Fieber immer zum Arzt

### 4. Influenza oder grippaler Infekt?

#### Grippaler Infekt

Ein grippaler Infekt wird durch verschiedene Virus-Typen hervorgerufen und beginnt meist mit Frösteln, Schnupfen und Unwohlsein. Er ist unangenehm, aber meist harmlos.

#### Influenza

Eine echte Grippe wird von einem Influenza-Virus verursacht und beginnt mit hohem Fieber und starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Sofort zum Arzt!

### Sechs Hygienetipps gegen Ansteckung

1. Regelmäßig gründlich die Hände waschen und vom Gesicht fernhalten
2. Hygienisch Husten (in den Ärmel, nicht in die Hand), Einmaltaschentücher verwenden und sich nicht an Husten lassen
3. Krankheit zuhause auskurieren, um die eigene Gesundheit und die anderer nicht zu gefährden
4. Familienmitglieder schützen: Abstand halten und auf Umarmen, Küssen usw. verzichten
5. Regelmäßig lüften: Das hilft, die Virenkonzentration im Raum zu senken und verhindert ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute
6. Menschenansammlungen meiden

### Extra-Tipp:

#### Senfmehl-Fußbad – Wärme am richtigen Ort

Wenn eine Erkältung droht, durchwärmt ein Senfmehl-Fußbad den ganzen Körper: Von den Füßen her kann die Eigenwärme des Gesamtorganismus aktiviert werden. Geben Sie ein bis zwei Esslöffel frisch gemahlene Senfkörner in angenehm warmes Wasser. Lassen Sie Ihre Füße und Waden höchstens so lange im Bad, bis die Haut leicht zu brennen beginnt. (Bei zu langem Baden oder bei empfindlicher Haut können Hautreizungen auftreten. Die Anwendung ist für kleine Kinder nicht geeignet!) Füße nach dem Bad gut abspülen, gründlich trocknen und mit wollenen Socken warm halten.



#### PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti, PR-Redakteurin für Arzneimittel, Telefon: 07171 / 919 – 911, E-Mail: mbetti@weleda.de. **Weitere Infos unter "Erkältungskrankheiten":**  
<http://www.weleda.de/Unternehmen/Presse/PresseDownloads>

**Ferrum phosphoricum comp.** Streukügelchen. Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Infludo®** Mischung. Enthält 64 Vol.-% Alkohol – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Weleda Hustnelixier** Sirup. Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Akute katarrhalische Entzündungen der Luftwege; zur Förderung des Abhustens von zähem Schleim und zur Linderung des Hustenreizes. **Weleda Bronchialbalsam** Ölige Einreibung. Enthält Erdnussöl – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Erkrankungen der Atemwege. **Weleda Nasenöl** Ölige Nasentropfen. Enthält Sesamöl – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Schnupfen, auch chronische Formen, Neigung zu Borkenbildung am Naseneingang und an der Innenfläche der Nasenflügel, trockene Nasenschleimhäute. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG Schwäbisch Gmünd**