



## Winterzeit ist Erkältungszeit

von *Christa Schuchmann*

Im Winter rollt sie wieder: die Erkältungswelle! Kaum jemand übersteht die nasskalten Monate ohne tiefende Schnupfennase, denn die Ansteckungsgefahr ist hoch, da die Keime einfach durch Tröpfchen übertragen werden. Die beste Methode, sich vor einer Erkältung zu schützen, ist daher ein intaktes Immunsystem. Sollten Sie sich dennoch einmal anstecken, haben die Gesund-ist-bunt-Apotheker ständig pflanzliche Präparate vorrätig, die den Krankheitserregern auf natürlichem Wege zu Leibe rücken.

Die Erkältung ist eine Infektion der oberen Atemwege, deshalb ist Schnupfen meist das erste Anzeichen einer Infektion. Oftmals kommen dann noch Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen, leichter Husten, Appetitlosigkeit sowie Abgeschlagenheit und Schüttelfrost hinzu. Spätestens jetzt sollten Sie Ihrem Körper eine Ruhepause gönnen, denn umso schneller werden Sie wieder gesund. Nach drei bis vier Tagen verschwinden die Symptome meist wieder. Nicht selten kann eine Erkältung allerdings auch mal zehn Tage dauern. Haben sich die Beschwerden danach noch immer nicht gebessert, sollten Sie sich Rat aus der Apotheke oder beim Haus-

arzt holen.

Gerade in den Wintermonaten empfehlen die Gesund-ist-bunt-Apotheker, sich mit ausreichend Vitamin C, E und dem Spurenelement Zink zu versorgen, am besten mit orthomolekularen Präparaten, damit das Immunsystem gestärkt wird.

Wenn es doch zu einer Erkältung kommt, hilft die Kapland-Pelargonie verträglich gegen Schnupfenviren, löst zähen Schleim bei Erwachsenen und Kindern und fördert so die rasche Heilung. Was bei weitergehenden Beschwerden am besten hilft, weiß Ihr Gesund-ist-bunt-Apothekenteam ganz genau und berät Sie gern.



Gesund ist bunt in Ihrer Nähe:  
**Eulen-Apotheke**  
Karlstraße 28  
64579 Gernsheim  
Tel.: 0 62 58 / 5 12 69  
[www.eulen-apotheke.de](http://www.eulen-apotheke.de)