

ERKÄLTUNGEN?

/// INFORMATIONEN FÜR IHRE GESUNDHEIT



Pharma
Liebermann

Patientenbroschüre

»Alle Jahre wieder«

Die nächste Erkältung kommt bestimmt. Diese Weisheit ist ebenso banal wie zutreffend. Sobald die Temperaturen sinken und sich feuchtkaltes Wetter mit Nebel oder Wind »breit macht«, steigt die Zahl der Erkältungskrankheiten sprunghaft an.

Dabei ist die Bezeichnung »Erkältung« eigentlich irreführend. Denn Ursache für den grippalen Infekt, die häufigste Erkältungskrankheit, ist eigentlich nicht die Kälte an sich, sondern Viren (meist die sogenannten »Rhinoviren«). Davon sind inzwischen mehr als 100 verschiedene Varianten bekannt.

Wie entwickelt sich ein grippaler Infekt?

Dazu sollte man zunächst etwas über die Atemwege wissen, welche die häufigste Eintrittspforte der Viren darstellen:

Man unterscheidet die oberen und die unteren Atemwege. Zu den oberen Atemwegen zählen u.a. die Nase mit den Nasennebenhöhlen, und der Rachen. Vor allem die Nasennebenhöhlen können bei länger andauernden bzw. chronischen Atemwegserkrankungen eine wichtige Rolle spielen.

Die Aufgabe der oberen Atemwege besteht vor allem darin, die eingeatmete Luft zu erwärmen, zu befeuchten und zu filtern. Um diese Funktionen zu unterstützen, sollte man grundsätzlich durch die Nase und nur ausnahmsweise durch den Mund atmen.

Zu den unteren Atemwegen zählen die Luftröhre sowie die Bronchien, die sich wie ein Baum immer weiter verzweigen. Am Ende dieser kleinsten Äste (Bronchiolen) sitzen traubenförmig angeordnet die Lungenbläschen (Alveolen), über die die Sauerstoffzufuhr ins Blut stattfindet. Alle Lungenbläschen zusammen haben eine Gesamtoberfläche von bis zu 100qm. Dadurch erklärt sich die enorme Leistungs- und Anpassungsfähigkeit der Lunge. Je nach Sauerstoffbedarf wird die Atmung beschleunigt und vertieft.

Die Atemwege sind von der Nase bis zu den Bronchiolen mit einer speziellen Schleimhaut bedeckt, welche der Reinigung der Atemluft sowie dem Schutz der Luftwege dient. Winzigste Flimmerhärchen auf der Schleimhaut, die sich in einer Schleimschicht ununterbrochen hin und her bewegen, transportieren wie eine Förderband Schmutzpartikel, Schadstoffe und Krankheitserreger zum Rachen, wo der Schleim entweder geschluckt oder durch Husten ausgeworfen wird.

Unterstützt wird dieser Schutzmechanismus durch Abwehrstoffe in der Schleimhaut, die eingedrungene Krankheitserreger unschädlich machen.



Schädliche Einflüsse:

Alles was die Schutzfunktion der Atemwegsschleimhaut beeinträchtigt, fördert das Eindringen von Krankheitserregern wie z.B. Viren:

- Kälte führt zu einer verminderten Durchblutung der Schleimhaut
- Feuchtigkeitsarme Luft in beheizten Räumen fördert das Austrocknen
- Luftschadstoffe, Schmutz und Tabakrauch schädigen die Flimmerhärchen
- Ein geschwächtes Immunsystem kann nur unzureichende Abwehrarbeit leisten

Somit können grippale Infekte und Atemwegserkrankungen, wie Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Rachen- und Mandelentzündung, Husten und Bronchitis entstehen.

Erste Anzeichen:

Meist beginnt die aufkommende Erkältung mit Kribbeln in der Nase und Kratzen oder Brennen im Hals. Häufig folgen darauf Schnupfen, Husten, Halsweh, Kopf- und Gliederschmerzen. Da sich der Organismus gegen die Krankheitserreger zur Wehr setzt, tritt in der Regel auch leichtes Fieber auf, verbunden mit einem Abgeschlagenheitsgefühl.

Was kann man tun?

Leider lassen sich nach dem Ausbruch eines grippalen Infektes meist nur die Beschwerden lindern, die Krankheit selbst ist kaum zu beeinflussen.

Die beste Empfehlung ist daher, die Körperkräfte zu schonen: Ruhe, am besten Bettruhe, kann daher die Krankheits-

dauer oft wesentlich verkürzen. Dies gilt in besonderem Maß für Kinder und für diejenigen, die beruflich oder privat unter Streß stehen.

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es eine Vielzahl von Hausmitteln, die sich seit langem bewährt haben, und die nicht alle aufgeführt zu werden brauchen: Waden-, Hals-, Brustwickel, schweißtreibende Tees, leichte und vitaminreiche Ernährung (vor allem mit Vitamin C).



Wichtig ist aber, viel zu trinken, da besonders bei Fieber der Flüssigkeitsbedarf deutlich erhöht ist.

Der Arztbesuch ist immer dann anzuraten, wenn

- die Erkältung länger als eine Woche anhält,
- sich die Beschwerden verschlechtern oder Anzeichen für eine Ausbreitung im Körper bestehen, z.B. durch hohes Fieber (über 39°C), eitrige Beläge im Hals oder gelblich-grüner Auswurf beim Husten, starke Schmerzen im Hals, in den Ohren, im Stirn- bzw. Augenbereich, im Brustbereich, Atembeschwerden.

Wirksame Hilfe durch Abwehrsteigerung

Wie bereits erwähnt wurde, kommt es besonders leicht zu Infekten, wenn das Immunsystem beeinträchtigt ist.

Häufig sind die Ursachen hierfür körperliche oder seelische Belastung, unausgewogene Ernährung, altersbedingte Abnahme der Immunabwehrfähigkeit.

In diesem Fall haben sich homöopathische Komplexpräparate, wie besonders **Infekt-Komplex L (Ho-Fu-Complex®)** als natürliche Hilfe bewährt. Die spezielle Kombination von homöopathischen Inhaltsstoffen regt die Selbstheilungskräfte



des Organismus an, wirkt in Form einer sanften Behandlung und schafft damit günstige Voraussetzungen für einen schnellen Heilungsverlauf.

Bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sollten Erwachsene stündlich 5 Tropfen einnehmen, Jugendliche entsprechend weniger.

Infekt-Komplex L (Ho-Fu-Complex®) kann direkt in den Mund getropft oder in etwas Wasser eingenommen

werden, wobei die Tropfen vor dem Schlucken für einige Zeit im Mund behalten werden sollten. Wichtig ist gerade in der Anfangsphase eine regelmäßige Einnahme.

Neben der Einnahme von abwehrsteigernden Medikamenten gibt aber auch eine Reihe von allgemeinen Maßnahmen, die zur Förderung der Immunabwehr beitragen können:

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft auch bei kaltem Wetter (am besten täglich) hilft dem Organismus ebenso, sich auf unterschiedliche Situationen einzustellen wie kaltes Duschen bzw. Wechselbäder oder Saunabesuch. Nicht zu vergessen ist in diesem Zusammenhang eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Rohkost. Ebenso wichtig sind aber auch ausreichende Ruhephasen nach körperlicher Belastung, insbesondere genügend Schlaf.

Zum Schluß

Je eher man einen aufkommenden grippalen Infekt ernst nimmt und die geeignete Maßnahmen ergreift, umso besser sind die Aussichten auf rasche Heilung. Oft kann man durch rechtzeitiges Handeln die Erkältung schon im Vorfeld in Griff bekommen und in Grenzen halten. Gute Besserung!

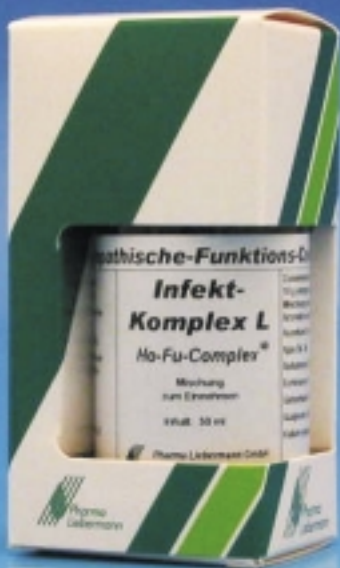
Pharma Liebermann GmbH
Hauptstraße 27
D-89423 Gundelfingen

Tel.: +49 (0) 90 73 – 9 58 93- 0
Fax: +49 (0) 90 73 – 9 58 93- 55

info@pharma-liebermann.de
www.pharma-liebermann.de

ERKÄLTUNGEN?

INFORMATIONEN FÜR IHRE GESUNDHEIT



Pharma
Liebermann

**Erhältlich in
Ihrer Apotheke**

Infekt-Komplex L Ho-Fu-Complex®. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 53,4 Vol. % Alkohol. Stand: Jan. 2005

Pharma Liebermann GmbH, Hauptstr. 27, D-89423 Gundelfingen, info@pharma-liebermann.de, www.pharma-liebermann.de, Tel.: 0 90 73/9 58 93-0, Fax.: 0 90 73/9 58 93-55