

# HATSCHI!

Was hilft,  
wenn die  
Erkältungs-  
welle anrollt?

MICHELLE  
HUNZIKER,

41. Mit ihrem Lächeln gibt die Moderatorin den Erkältungserregern keine Chance. Durch Spaziergänge in der frischen Luft, wie hier im verschneiten Südtirol, bringt sie ihr Immunsystem auf Trab. Vorbildlich: warm eingepackt schützt sie Ihren Körper vor der Eiseskälte

## HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT – gerade jetzt im Winter leiden wieder viele darunter. In BUNTE beantworten Experten **14 WICHTIGE FRAGEN** rund um die lästigen Erkältungsviren

**K**aum etwas ist so sicher wie die wiederkehrende Schnupfensaison. Fast jeden Deutschen erwischt es pro Jahr zwei- bis dreimal. Schuld daran sind bis zu 200 verschiedene Erkältungsviren. Besonders im Winter können wir ihnen nur schwer entkommen. Doch mit ein paar Tricks können Sie die Symptome lindern und Ihrem Immunsystem einen Anti-Erkältungs-Kick verpassen.

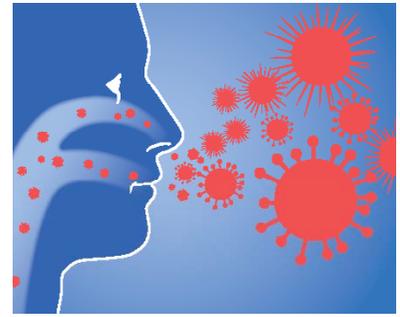
### 1 Warum erkranken wir besonders zur kalten Jahreszeit?

Jedenfalls nicht wegen der Kälte draußen. „Wir infizieren uns meist in warm tempe-

rierten Innenräumen. Weil sich die Menschen im Winter häufiger in geschlossenen Räumen aufhalten, steigt die Chance einer Übertragung von Erkältungsviren“, sagt Prof. Jörg Schelling, Gründungsdirektor des Instituts für Allgemeinmedizin der LMU München. Die Erreger können auf verschiedene Wege in unseren Körper eindringen. In der Regel gelangen sie aber über die Nasen- und Mundschleimhaut in unsere Atemwege. „Durch Heizungswärme sind die Schleimhäute der Atemwege trockener, was sie zudem leicht angreifbar macht.“ Einen Impfschutz zu entwickeln ist schwierig: Es existieren mehr als 200 unterschiedliche Erkältungsviren, die sich laufend verändern und unsere Abwehr austricksen.

## DAS TOR ZUM KÖRPER

### Die Wege der Erkältungsviren



► Viren werden über **Tröpfcheninfektion** übertragen: beim Husten oder Niesen fliegen winzige Mikropartikel bis zu zwei Meter weit und verteilen sich in der Luft, die andere Menschen einatmen

### 2 Können wir durch „Abhärtung“ wie Eisbaden, Saunagänge oder Wechselduschen unserem Immunsystem einen Kick geben?

Ja. „Es ist in Studien nachgewiesen, dass regelmäßiges Saunieren und wechselnde Temperaturreize einen positiven Effekt ►

FOTOS: SPLASH NEWS; ILLUSTRATION: ULRICH PITTLER

# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

\*bei akuter Bronchitis



# Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ettlingen U/01/01/18/05

# LACHEN stärkt das Immunsystem

► auf das Immunsystem haben.

Was die nördlichen Völker schon vor Jahrhunderten wussten, kann also nicht falsch sein“, betont Prof. Schelling. Eine Wirkung hat Saunieren allerdings nur, wenn der Körper hinterher unter der Dusche oder in einem Kaltbad wieder abgekühlt wird. Um die Abwehrkräfte zu stärken, ist es zudem wichtig, schon im Herbst mit der Abhärtung anzufangen. Finnische Forscher bestätigen, dass sich durch regelmäßige Saunagänge das Risiko schwerer Atemwegserkrankungen reduziert: bei zwei bis drei Besuchen pro Woche um 27 Prozent. Allerdings sollte man die Sauna nur zur Vorbeugung aufsuchen und nicht wenn es einen bereits erwischt hat.

## 3 Helfen auch regelmäßig Spaziergänge?

Ja, jeder Schritt hält nicht nur fit, sondern auch der Aufenthalt im Wald hat eine gesundheitliche Wirkung. In einer japanischen Studie kam heraus: Der Baum gibt Terpene frei, auf die unser Immunsystem reagiert.



**NICKY HILTON,**  
34, Model und Zweifach-Mama schützt sich gleich doppelt: Regenschirm und Mütze müssen bei nass-kaltem Wetter erhalten



**KÖNIGIN MAXIMA,**  
46, hat Schnupfen royal: vor einer verstopften Nase ist auch die niederländische Königin nicht gefeit

tem reagiert. Wer einen Tag im Wald bringt, hat sieben Tage lang mehr Killerzellen im Blut. Also jene Zellen, welche die von Erkältungsviren befallenen Zellen vernichten. In Japan ist „Waldbaden“, das sogenannte „Shirin Yoku“, bereits eine anerkannte Therapieform. Den ersten anerkannten Heilwald in Deutschland gibt es übrigens auf der Insel Usedom.

## 4 Kann gute Laune vorbeugen?

Definitiv. Der Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem ist mittlerweile eindeutig belegt. „Körper und Seele sind untrennbare Systeme und spielen auch in der Körperabwehr eine Rolle“, erklärt Prof.

Schelling. „Eine positive und entspannte Grundhaltung ist wichtig. Gehen wir mit Angst und Sorge in den Winter hinein, erkranken wir dementsprechend schneller.“

REGELMÄSSIGE SAUNAGÄNGE SENKEN DAS ERKÄLTUNGSRISIKO

Vor allem langfristige Belastungen führen zu einer Freisetzung des Hormons Cortisols im Blut und zu einer nachhaltigen Schwächung der Immunabwehr und damit der Infektanfälligkeit. Glücklicherweise können wir dagegen viel machen: Yoga, Kuschneln mit dem Partner oder ganz einfach Lachen. Kein Witz: Untersuchungen der Loma Linda University in Kalifornien ergaben, dass während und nach heftigem Lachen die Aktivität der natürlichen Killerzellen und der Immunglobuline – beide entscheidend für die Wirkung des Immun-

# SCHÜBLERN MIT PFLÜGER EINFACH KLÜGER



Die Stoffwechsel-Aktiv-Kombi mit 4 klug abgestimmten Schübler-Salzen.

Gezielte Unterstützung für den Körper.

[www.klueger-schuesslern.de](http://www.klueger-schuesslern.de)



MinOral – klüger Zahneputzen\* [www.minoral.de](http://www.minoral.de)



Biodynamische Funktionsmittel, Tabletten: Biochemie Pflüger® Nr. 4 Kalium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6. Alle Tabletten enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. [info@pflueger.de](mailto:info@pflueger.de) | [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de)

\*MinOral® ist die homöopathieverträgliche Zahnpasta von Pflüger.



**CELINE DION,**  
49. In den vergangenen Wochen musste die Sängerin ihre Fans gleich zwei Mal vertrösten: Sie konnte ihre Auftritte in Las Vegas wegen einer hartnäckigen Erkältung nicht wahrnehmen. Schonung geht eben vor

systems – deutlich ansteigen.

## 5 Werden wir schneller gesund, wenn sich jemand um uns kümmert?

Menschen, die erkältet und gleichzeitig einsam sind, leiden stärker unter den Symptomen. So lautet das Ergebnis einer Studie der Rice University in Houston. Für das Experiment befragten die Forscher **Chris Fagundes** und **Angie LeRoy** 159 Teilnehmer nach deren sozialer Situation und infizierten sie anschließend mit einem Schnupfenvirus. Diejenigen, die erkrankten und über Einsamkeit im

Privatleben berichteten, zeigten stärkere Symptome als jene, die auf ein intaktes soziales Netzwerk zurückgreifen konnten.

## 6 Wer besitzt ein erhöhtes Risiko für Erkältungen?

Wer mit bestimmten Grunderkrankungen kämpft, trägt eine höhere Gefahr, sich einen Virus einzufangen. „Diabetes etwa schwächt das Immunsystem. Auch Menschen mit Morbus Crohn oder Rheuma, die immununterdrückende Medikamente nehmen, sind im Winter besonders anfällig. Darüber hinaus altert das Immunsystem und produziert weniger Abwehrzellen und Antikörper“, erklärt Prof. Schelling. Die Folge: Wir erkranken im Alter häufiger und schwerer.

## 7 Viele erkältete Menschen werden auch von Lippenherpes geplagt. Warum?

„Der Körper ist bereits durch die Erkältung geschwächt und gestresst. Das macht es Viren einfacher“, sagt Biologin und Autorin **Dr. Andrea Flemmer**. Auslöser für die Lippenbläschen sind Herpes-simplex Viren vom Typ 1. Weltweit tra- ▶

### SCHLIMM – SCHLIMMER – MÄNNERSCHNUPFEN

Meine Herren, Sie dürfen weiter jammern!

Denn eine Studie belegt: Männer leiden unter einer Erkältung wirklich mehr als Frauen. Schuld daran sind die Hormone und Gene. Das fand **Beatrix Grubeck-Loebenstein** von der Universität Innsbruck heraus. Das Hormon Östrogen hat einen Schutzeffekt vor Infektionen und wirkt stärkend auf Immunzellen. Davon haben Frauen eben viel mehr als Männer. Die hingegen besitzen mehr Testosteron. Das sorgt im Gegenteil sogar dafür, dass sogenannte Toll-Like-Rezeptoren reduziert werden. Diese waren das Immunsystem, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Studien

der Stanford Universität zeigen außerdem, dass Testosteron die Bildung von Antikörpern hemmt. Die Abwehrreaktionen kommen bei Frauen dadurch folglich besser in Gang. Nach diesen Erkenntnissen hat unser Liebster also doch ein paar mitleidige Blicke verdient.

Nicht ganz so Ernst meint es hingegen die Medienkampagne der Klosterfrau Health Care Group. Auf der Seite „die-männergrippe.de“ nimmt sie auf ironische Art das Leid der Männer aufs Korn. Garantiert ansteckend: zum Glück nur für unsere Lachmuskeln.



Vom Kraftprotz zum leidenden MANN

BUNTE 6 | 2018 75



Erkältung

im Schnell-  
durchlauf



Deutlich früher  
wieder beschwerdefrei

Die natürlichen Inhaltsstoffe von Gripp-Heel® ermöglichen eine bis zu 3 Tage schnellere Heilung der Erkältung\*

Für Kinder ab 6 Jahren geeignet

\* Rabe A (2003) Der Allgemeinarzt 20: 1521–1523

Gripp-Heel Tabletten: Zul.-Nr.: 6045385/06/00. Anw. Geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Grippe/Infekte, Warmwasser: Enth. Laktose! Packungsbeilage beachten! 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken u. Nebenwirk. lesen Sie die Packungsbeilage u. fragen Sie Ihren Arzt o. Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH  
Dr.-Fleckweg-Str. 2–4  
70532 Baden-Baden  
www.heel.de

-Heel

# LIEBE ist Medizin für die LUNGE

► gen bis zu 90 Prozent der Menschen seit ihrer Kindheit das Herpesvirus in sich. Bei etwa einem Drittel der Infizierten kommt es regelmäßig zum Ausbruch des Bläschens. Übertragen wird der Plagegeist durch Tröpfchen – und Schmierinfektionen wie zum Beispiel durch Niesen oder Händeschütteln. Mittel der Wahl bei Herpes ist eine Creme mit dem Wirkstoff Aciclovir (z.B. in „Zovirax“). Diese lindert den Schmerz und Juckreiz. „Wer auf natürliche Hilfe setzt, kann zu einer Salbe mit Melissenblättereextrakt greifen“, so Dr. Flemmer.

## 8 Sind Raucher anfälliger für Erkältungen?

Ja. „Rauchen erhöht die Anfälligkeit für Infekte der Atemwege und verschlimmert deren Folgen und Symptome“, sagt Dr. Kai Michael Beeh, Pneumologe und ärztlicher Leiter des Instituts

**KÖNIGIN ELISABETH II.,**  
91. Königlich Schutz: Das Wetter in England hat bekanntlich einen schlechten Ruf. Kein Grund für die Queen, nicht nach draußen zu gehen. Sie ist gewappnet vor dem nächsten Schauer. Natürlich farblich abgestimmt



**PALINA ROJINSKI**  
32, Die Moderatorin setzt bei Erkältungen auf ein bekanntes Hausmittel: „Ich trinke zur Zeit morgens Ingwerwasser.“



für Atemwegsforschung in Wiesbaden. Die Schadstoffe des Tabaks greifen das Lungengewebe an und rufen Entzündungsreaktionen hervor. Sie legen außerdem die Selbstreinigungsfunktion der Lunge, mit ihren Flimmerhärchen lahm. Deren Aufgabe ist es, Fremdstoffe sowie Schleim aus den Atemwegen abzutransportieren. Dr. Beeh nennt die fünf Säulen der gesunden Lunge: „**LIEBE**“. **L** steht dabei für saubere Luft, **I** für Infektbekämpfung und -vorbeugung, **E** für Ernährung (gesund), **B** für Bewegung und **E** meint Entspannung.

LICHT  
TAKTET  
UNSERE  
INNERE UHR  
UND HÄLT  
UNS FIT

## 9 Wie wappne ich mich, wenn alle rundum schon niesen?

Indem Sie krank machenden Keimen aus dem Weg gehen, die auf Smartphones, Türklinken oder Tastaturen lauern. Der relevanteste Tipp lautet daher: Händewaschen! Die Hände 20 bis 30 Sekunden einseifen und abwaschen. „Desinfektionsmittel sind nicht nötig“, sagt Prof. Schelling. Zudem kann man präventiv sein Immunsystem wappnen (z.B. „Immun-Loges“).

## 10 Welchen Einfluss hat die „innere Uhr“ auf das Immunsystem?

In unserem Körper ticken Millionen biologische Uhren, die uns den Rhythmus vorgeben. „Menschen, deren innere Uhren aus dem Takt geraten, wie beispielsweise Schichtarbeiter oder Reisende mit Jetlag, sind wesentlich anfälliger für Erkältungen“, erklärt der Leiter der Arbeitsgruppe Chronobiologie der Charité Berlin, Prof. Achim Kramer. „Wir wissen heute, dass die Tageszeit eine entscheidende Rolle für Immunprozesse spielt. Die Konzentration eines bestimmten Uhrenproteins – BMAL1 – ist dabei entscheidend: Ist dessen Konzentration hoch, ist auch der Schutz gegen die Viren höher.“ Um den Körper fit zu halten, sind folgende Maßnahmen hilfreich: viel Licht tagsüber einfangen, möglichst wenig ►

### ANTIBIOTIKA-RESISTENZ

#### Vorsicht! Antibiotika bewusst anwenden

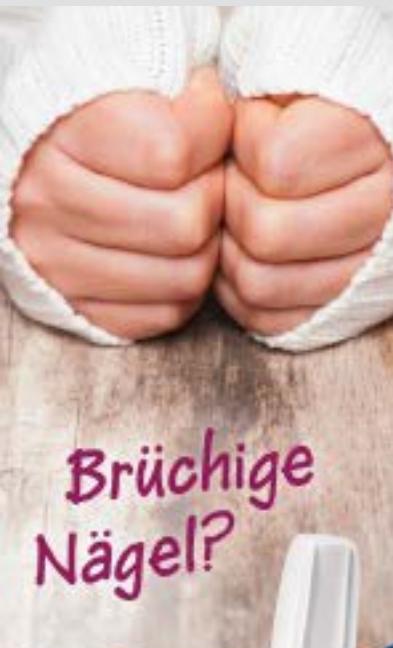
Kein anderer Infekt führt zu mehr unnötigen Antibiotika-Verschreibungen als die akute Bronchitis. In Deutschlands Arztpraxen werden schätzungsweise

**40 Millionen** Antibiotika pro Jahr verschrieben. In über 90 Prozent der Fälle sind Viren statt Bakterien für einen Atemwegsinfekt verantwortlich. Gegen Viren sind Antibiotika aber nicht nur wirkungslos, die Folgen für Patienten können fatal sein: Ein Antibiotikum tötet nicht nur die „bösen“, sondern auch die „guten“ Bakterien ab. Dies erklärt, warum unser Darm bei der Einnahme

häufig rebelliert. Und gerade der ist für ein funktionierendes Immunsystem von enormer Bedeutung. Der falsche Einsatz des Medikaments hat resistente Bakterienstämme gefördert und sich zur Bedrohung entwickelt. In Deutschland ist daher das Projekt „RESIST“ gestartet. Ziel ist, bis 2019 Antibiotika-Verschreibungen zu optimieren. Oft helfen auch pflanzliche Präparate, etwa mit Pelargonien-Extrakt (z.B. Umckaloabo).







Brüchige  
Nägel?



**Sililevo**  
Medizinischer Nagelstärker  
für strapazierte Nägel

Zieht tief ein und kräftigt die  
Nägel mit der 3-fach-Formel:

- » Pflanzliche Kieselsäure
- » Natürlicher Nagelhärter
- » Biomimetisches Chitosan

Ohne Formaldehyd!

Rezeptfrei in  
Ihrer Apotheke



almirall www.sililevo.de

\* Sparavigna et al. J Plastic Dermatol 2006, 2: 31-38;  
85% Anwender mit weniger Nagelplättchen nach 4 Wochen.

**BUNTE GESUND**



**RUBY ROSE,**  
31. Na wenn das nicht hilft: die australische Schauspielerin hat mit Erkältungsmitteln und Tee gut vorgesorgt



**CINDY CRAWFORD & RANDE GERBER,**  
51 & 55. Warm eingepackt gegen die Kälte: Das Model ist durch ihr regelmäßiges Fitnessstraining und gesunde Ernährung ohnehin gut gewappnet

## Die STIMME braucht Schonung

► Licht in den Abendstunden und regelmäßige, angemessene Schlafenszeiten.

das Risiko, Krankheitserreger zu verbreiten und andere anzustecken.

### 11 Wie schnäuzt man die Nase richtig?

Am besten gar nicht. „Durch den Druck, den wir beim Nase putzen ausüben, pressen wir die Keime tief in die Nebenhöhlen und es kann eine Nasennebenhöhlenentzündung entstehen“, sagt Dr. Joachim Mayer-Brix aus Erlangen, Homöopath und Arzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Besser: „Die Nase hochziehen und den Schleim ausspucken“, rät der Experte. Wer das nicht mag, sollte die Nase sanft putzen, ein Nasenloch nach dem anderen. Aus hygienischer Sicht greift man besser zum Papiertaschentuch. Dieses sofort entsorgen. Das reduziert

### 12 Bei Heiserkeit bloß nicht flüstern. Ist da was dran?

Eine häufige Reaktion auf eine angegriffene Stimme sind Flüstern oder Räuspern. „Kurzfristiges Flüstern bei Heiserkeit ist nicht schlimm für die Stimmbänder. Wichtig ist, sich keine falsche Sprechweise anzugewöhnen – das wiederum kann zu dauerhaften Schäden führen“, sagt Dr. Joachim Mayer-Brix, der auch als Stimmarzt tätig ist. Er weiß, oft wird nach Abklingen der Heiserkeit die Stimme weiter falsch benutzt. Im besten Fall sprichwörtlich: „Reden ist silber, Schweigen ist gold.“ Das lässt sich im Alltag natürlich nicht immer umsetzen. Damit die Schleimhäute mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden, ist Trinken das A und O. Am besten eignen sich Wasser oder Salbeteer mit einem Schuss Honig.

### 13 Wann sollte ich den Infekt daheim auskurieren?

Ein Schnupfen allein ist kein Grund zur Krankschreibung. Aber: Fieber ab 38 Grad und starke Gliederschmerzen hingegen schon. „Zeigt ein Patient starke Symptome in der Anfangsphase der Erkältung und stellt er ein potenzielles Ansteckungsrisiko dar, sollte der Arzt Ruhe und Schonung verordnen“, betont Prof. Schelling. In der Regel kann jeder selbst beurteilen, ob er arbeitsfähig oder -unfähig ist. Allerdings sind die Menschen unterschiedlich empfindlich. Während der eine sich trotz laufender Nase fit fühlt, fühlt sich der andere damit bereits sehr elend und krank.

#### GESUNDHEITSCHECK

Wo informiert sich die Republik bei akuten gesundheitlichen Beschwerden zuerst?



**11%**  
Familie, Partner, Freunde



**16%**  
hören auf sich selbst



**1%**  
Zeitschriften, Bücher



**17%**  
Internet



**49%**  
Arzt



**6%**  
Apotheker

QUELLE: DEUTSCHER GESUNDHEITSMONITOR DES BfArM, 2017

FOTOS: BACKGRID/BESTIMAGE(Z)

# Geheimnisvolle Immunkraft: das Lymphsystem

## Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem

Experten der Naturheilkunde wissen schon lange: Die Lymphe birgt unglaubliches Potenzial für die Gesundheit. Das Lymphsystem erstreckt sich über viele Tausend Kilometer in unserem Körper. Wichtiger Teil sind die rund 600 Lymphknoten – in ihnen werden die Abwehrreaktionen koordiniert. Unterstützt man das Lymphsystem, kann man so die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen!

Jeden Tag transportiert die Lymphe mehrere Liter Flüssigkeit ab, darin enthalten auch Abbauprodukte des Stoffwechsels und Krankheitserreger. Dabei bilden Lymphsystem und Immunsystem eine wichtige Einheit: Das Lymphsystem ist sozusagen die körpereigene Müllabfuhr und Gesundheitsmanager in einem.

### Geschwollene Lymphknoten: deutliches Zeichen für ein aktiviertes Immunsystem

Bei Infekten wie Erkältungen oder Bronchitis läuft das Lymphsystem zu Hochtour auf. Spürbar wird das, wenn die sonst unscheinbaren Lymphknoten anschwellen. Schmerzhaft, geschwollene Lymphknoten sind genauso Zeichen höchster Aktivität der

lymphatischen Organe wie geschwollene Mandeln im Halsbereich. Sind die Abwehrkräfte des Körpers nicht stark genug, kann es zu einer meist schmerzhaften Entzündung mit Halsschmerzen oder gar einer Mandelentzündung kommen. Der Infekt kann auch in Form von Husten oder Bronchitis auf die unteren Atemwege übergreifen.

### Das Lymphsystem von innen und außen unterstützen

Abwehrkräfte zu steigern ist äußerst wichtig bei Infekten der oberen Atemwege. Es hat sich bewährt, das lokale Lymphsystem auf natürliche Weise zu unterstützen. Seit über 45 Jahren beliebt, unterstützen die homöopathischen Tropfen das Lymphsystem dabei, mit Krankheitserregern besser umzugehen.

Denn ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem!



## Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege



Lymphdiaral® Basistropfen 3L. Die Anwendungsgabrielles  
halten sich von den homöopathischen Arzneimitteleinheiten ab.  
Diese gelbes, unterstützende Behandlung von Infekten der  
oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen  
Lymphsystems. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und  
Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen  
Sie Ihren Arzt oder Apotheker. [www.paino.com](http://www.paino.com)



## GRIPPALER INFEKT IM ANMARSCH – BEUGEN SIE JETZT VOR!

Laut Robert Koch Institut steigt die geschätzte Rate von Erkrankungen mit grippelähnlicher Symptomatik im Februar und März in Deutschland erheblich. Das Institut spricht von 2,3 Millionen Neuerkrankungen pro Woche\*. Gesundheitsexperten schlagen Alarm und empfehlen daher gezielte Vorsichtsmaßnahmen, damit sich die Krankheitserreger nicht ungehemmt verbreiten können.

### HANDELN SIE JETZT UND SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER ANSTECKUNG!

Ob im Kindergarten, in der Schule, oder im Büro – Erkältungsviren sind überall. Wer einen grippalen Infekt vermeiden will sollte daher frühzeitig handeln, um sich vor der Ansteckung zu schützen und der Ausbreitung entgegenzuwirken, so die Empfehlung unserer Infektforscher. Hier hilft Contramutan® N Saft – das einzige Arzneimittel in Deutschland bei grippalem Infekt, das die Indikation „zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr“ besitzt!

### EFFEKTIV WIRKSAM GEGEN DEN GRIPPALLEN INFEKT – SOGAR BEI RESISTENTEN GRIPPE-VIREN

Mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen: Bei ersten Anzeichen eingenommen, wirkt Contramutan® gegen typische Symptome eines grippalen Infekts. Das Besondere aber: Bereits zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr eingenommen, kann Contramutan® N Saft der Ausbreitung des Infekts entgegenwirken. Das Geheimnis liegt in der Kraft der Spezialkomplexe. Die starke Wirkung von Contramutan® wird u.a. auf Erfahrungen mit Wasserdost (Eupatorium perfoliatum) zurückgeführt. Untersuchungen belegen nicht nur entzündungshemmende und antivirale (virentötende) Eigenschaften von Wasserdost, eine echte Sensation ist die Erkenntnis dieser Untersuchungen, die den antiviralen Effekt sogar bei Grippe-Viren mit Resistenzen gegen bekannte chemisch-synthetische Virenblocker bestätigt! Contramutan® N Saft ist dabei so verfügbar, dass es schon bei Kindern ab 6 Monaten verwendet werden kann. Schützen Sie sich und Ihre Familie bei erhöhter Ansteckungsgefahr!

\* Robert Koch Institut, Epidemiologisches Bulletin, Aktuelle Daten und Informationen zu Infektionskrankheiten und Public Health, 9. Juli 2017 / Nr. 27; \*\* Denison u. et al., PlantaMed 2012; 78: 1027-1019 – invivo

Grippaler Infekt?

# SCHUTZ

bei erhöhter  
Ansteckungsgefahr

- Wirkt gegen typische akute Erkältungssymptome
- Beugt effektiv vor

Mehrfach nachgewiesene Wirksamkeit

ERHÖHTE NACHFRAGE ERWARTET! BESTELLEN SIE JETZT direkt unter [www.contramutan.de](http://www.contramutan.de) oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Contramutan®.

Contramutan® N Saft, Anwendungsgebiete: Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nasen- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Wichtiger Hinweis:** Enthält 3,6 Vol-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** [www.contramutan.de](http://www.contramutan.de)

## Contramutan®

Gegen den grippalen Infekt.

Für die ganze Familie.

## Notfalls nochmal IMPFEN

### 14 Wie sinnvoll ist eine Grippeimpfung?

Laut Robert-Koch-Institut bietet die Grippeimpfung diesen Winter nur geringen Schutz. Da sich die Influenzaviren kontinuierlich verändern, wird eine jährliche Injektion empfohlen. Deshalb wirkt die Impfung nicht jedes Jahr gleich gut. „Die meisten Influenzafälle in diesem Jahr gehen auf Influenza-B-Viren zurück. Diese sind im häufig verwendeten Dreifachimpfstoff nicht enthalten“, sagt

Prof. Schelling. „Wer bereits geimpft ist und auf Nummer sicher gehen will, sollte sich mit dem Vierfachimpfstoff nachimpfen lassen. Besonders bei Risikogruppen ist dies auch jetzt noch sinnvoll.“

In der Regel werden die Kosten für den Dreifachwirkstoff von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Schelling rät dazu, die Vierfach-Injektion zur Not selbst zu zahlen (ca. 12 Euro) und die Rechnung bei der Krankenkasse einzureichen.

ILONA STÜSS

### WAS SONST NOCH HILFT

Andrea Flemmers Tipps **bei Fieber:** Weidenrinde-Tee. Die so genannte „Fiebrerrinde“ wirkt fieberreduzierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. 1 TL fein geschnittene Rinde mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, dann absieben. Mehrmals täglich eine Tasse möglichst heiß trinken. Gut geeignet ist der Tee vor allem bei leichten, fieberhaften Erkältungskrankheiten, Gliederschmerzen, einfachen Infekten und Kopfschmerzen.

**Bei Husten:** Eukalyptus befreit mit seinen ätherischen Ölen die Atemwege und erleichtert das Durchatmen, z.B. als Bad oder in Kapselform (z. B. „Gelomyrtol“). **Fürs Immunsystem:** Studien zufolge lässt sich das Immunsystem mit Zink stärken (z. B. „Unizink 50“). Auch Kombipräparate mit Vitaminen (z. B. „Taxofit Immun Duo“) oder Pflanzenextrakten (z.B. „Lymphdiaral“) machen Sinn.

Eukalyptus  
für  
den Atem





Andrea Sawatzki bei einer Lesung ihres Buches „Ein allzu braves Mädchen“

**HIRNFORSCHUNG**

**LAUT LESEN** schützt das Gedächtnis

■ Lesen ist das Good Aging-Mittel schlechthin. Vor allem beugt es Demenz vor, wie Wissenschaftler der kanadischen University Waterloo jetzt herausfanden. Das gleichzeitige Sprechen und Hören der eigenen Stimme bewirkt, dass Inhalte des Textes besser im Langzeitgedächtnis gespeichert werden. Ebenfalls erforscht: Leser leben um zwei Jahre länger als Nichtleser.

**MEIST HARMLOS – ABER LÄSTIG**

Was tun gegen **WARZEN?**

■ Manche beschwören sie sogar – ob's hilft ist zweifelhaft. Jeder zweite Deutsche hat ein- oder mehrmal im Leben mit Warzen zu tun. Die meisten werden durch humane Papillomaviren verursacht – und treten an Händen, Füßen oder im Genitalbereich auf. Obwohl die Wucherung oft harmlos ist, sollte man einen Arzt konsultieren, bevor man sie selbst behandelt. Als Therapie empfehlen sich u.a. homöopathische Tinkturen, vor allem mit Thuja... (z.B. von DHU).....



Schön und gesund: Füße ohne lästige Hautwucherungen

**20**

**MILLIONEN**

**und Kopfschmerzen,**

Menschen leiden in Deutschland an immer wiederkehrenden oder **chronischen Schmerzen**. Davon sprechen Fachleute, wenn der Schmerz seit mindestens drei bis sechs Monaten besteht – und wenn er das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigt. Die häufigsten sind **Rücken- und Kopfschmerzen**, gefolgt von Nerven- und Tumorschmerzen.



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

**NEU**  
jetzt mit  
hochdosiertem  
Zink

**Pro Zink,  
anti Hatschi.**

taxofit® Zink + Histidin + Vitamin C  
zur Unterstützung des Immunsystems

Depot-Tabletten für das Immunsystem unterstützen eine bedarfsgerechte Langzeitversorgung des Körpers mit Vitamin C und Zink, welches dank Histidin besser aufgenommen werden kann.



NICKY HILTON

20, Schauspielerin

Accupta volent, qui optatis qui de quatibus commoloritia ium sitatur si rerspie ndistiae laborias as velent sam as aut repeles sitaspitiunt demporatia si ut magnam eum num earum accaboreerum eribus expla vero cum eosam as aut repeles sitaspitiunt demporatia si ut magnam eum num earum accaboreic t

