

Es hilft, die Abwehr  
zu stärken.

**Ein Ratgeber** für  
Erkältungsgeplagte

# Inhaltsverzeichnis

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>EDITORIAL</b>                                             | 4  |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>WAS PASSIERT BEI EINER ERKÄLTUNG?</b>                     |    |
| Was ist eine Erkältung?                                      | 6  |
| Kommt eine Erkältung von Kälte?                              | 6  |
| Übeltäter Viren                                              | 8  |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>WIE VERLÄUFT EINE ERKÄLTUNG?</b>                          |    |
| Mit Halsweh und Schnupfen fängt es an                        | 10 |
| Kampf den Viren: Wie unser Immunsystem funktioniert          | 12 |
| Von der Ansteckung zur Genesung                              | 13 |
| Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, eventuell Fieber: |    |
| Die typischen Beschwerden                                    | 14 |
| Erkältung und Grippe: Welche Unterschiede gibt es?           | 16 |
| Was ist eine bakterielle Superinfektion?                     | 18 |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>WAS HILFT BEI ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN?</b>                    |    |
| Hilfe aus der Apotheke                                       | 20 |
| Pflanzenheilkunde                                            | 30 |
| Hausmittel                                                   | 33 |
| Kleine Patienten, große Unterschiede:                        |    |
| Erkältung bei Kindern                                        | 36 |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN</b>                                 |    |
| Fitness-Training für das Immunsystem                         | 38 |
| So halten Sie sich die Erkältung vom Hals                    | 40 |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>RAT UND HILFE</b>                                         |    |
| Nützliche Internetadressen                                   | 44 |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>NACHGESCHLAGEN</b>                                        |    |
| Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot                          | 46 |
| <hr/>                                                        |    |
| <b>IMPRESSUM</b>                                             | 47 |
| <hr/>                                                        |    |

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

durchschnittlich 2,2-mal im Jahr befällt uns Deutsche eine Erkältung. Manche erwischt es bis zu 10-mal, andere bleiben dagegen oft jahrelang verschont. Schnupfen, Husten, Halsschmerzen – ist das wirklich unvermeidbar? Und warum trifft es immer mich und andere bleiben kerngesund? Die Erklärung dafür liefert unser Immunsystem: Wenn es gut trainiert ist, kann es Krankheitserreger wirksam abwehren.

Wie Sie Ihr Immunsystem mit wenig Aufwand fit machen und was Sie tun können, wenn es Sie doch erwischt hat, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre. Hier finden Sie Informationen über bewährte Hausmittel, die leicht anzuwenden sind, und Medikamente aus der Apotheke, die helfen können, dass die Erkältung glimpflich verläuft.

Sollten sich die Beschwerden trotzdem weiter verschlimmern oder ungewöhnlich lange andauern, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Denn aus einer banalen Erkältung kann sich unter Umständen eine schwerwiegende Krankheit (zum Beispiel eine Lungenentzündung) entwickeln.

Mit unseren Tipps und ein paar Vorsichtsmaßnahmen wird Ihnen das hoffentlich nicht passieren. Wir wünschen Ihnen für die nächste Erkältungssaison alles Gute und beste Gesundheit!

Ihr Gesundheits-Team von ALIUD PHARMA® und  
Dr. med. Albert Röder, medizinischer Fachjournalist



# Was passiert bei einer Erkältung?

## Was ist eine Erkältung?

Eine Erkältung – auch als grippaler Infekt, unechte Grippe oder Katarrh bezeichnet – ist eine Infektion der oberen Atemwege (Nase, Mund, Rachen und Kehlkopf), die vornehmlich durch Viren verursacht wird. Je nachdem, wo die Viren sich zu schaffen machen, äußert sich die Erkältung als Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Rachenentzündung oder Bronchitis. Nicht selten treten all diese Ausprägungen zusammen oder nacheinander auf.

## Kommt eine Erkältung von Kälte?

In den kalten Monaten erwischt uns eine Erkältung viel öfter als in der warmen Jahreszeit. Diese Tatsache hat der Erkältung wahrscheinlich ihren Namen eingebracht. Aber ist es die Kälte, die uns krank macht? Ganz sicher ist sie es nicht alleine, denn eine Erkältung ist ansteckend. Es braucht also zusätzlich Krankheitserreger und das sind im Falle der Erkältung Viren.

Die Kälte erleichtert den Viren aber offenbar die Arbeit. Wie sie das tut, ist derzeit noch nicht mit letzter Sicherheit geklärt.



Im Winter kommen einige Faktoren zusammen, die denkbar wären:

- Kälte vermindert die Durchblutung der Nasenschleimhäute und damit auch deren Immunabwehr.
- Im Winter hält man sich mehr in geschlossenen Räumen und in der Nähe anderer (eventuell infizierter) Menschen auf.
- Die durch Heizungen erwärmte Luft trocknet die Nasenschleimhäute aus und macht sie anfälliger für Infektionen.
- Viren sind außerhalb des Körpers bei kühlem Wetter länger ansteckend.
- Niedrige Vitamin-D-Spiegel könnten das Immunsystem schwächen. Da wir für die Vitamin-D-Produktion Sonnenlicht benötigen, sind die Blutspiegel im Winter meist niedriger als im Sommer.

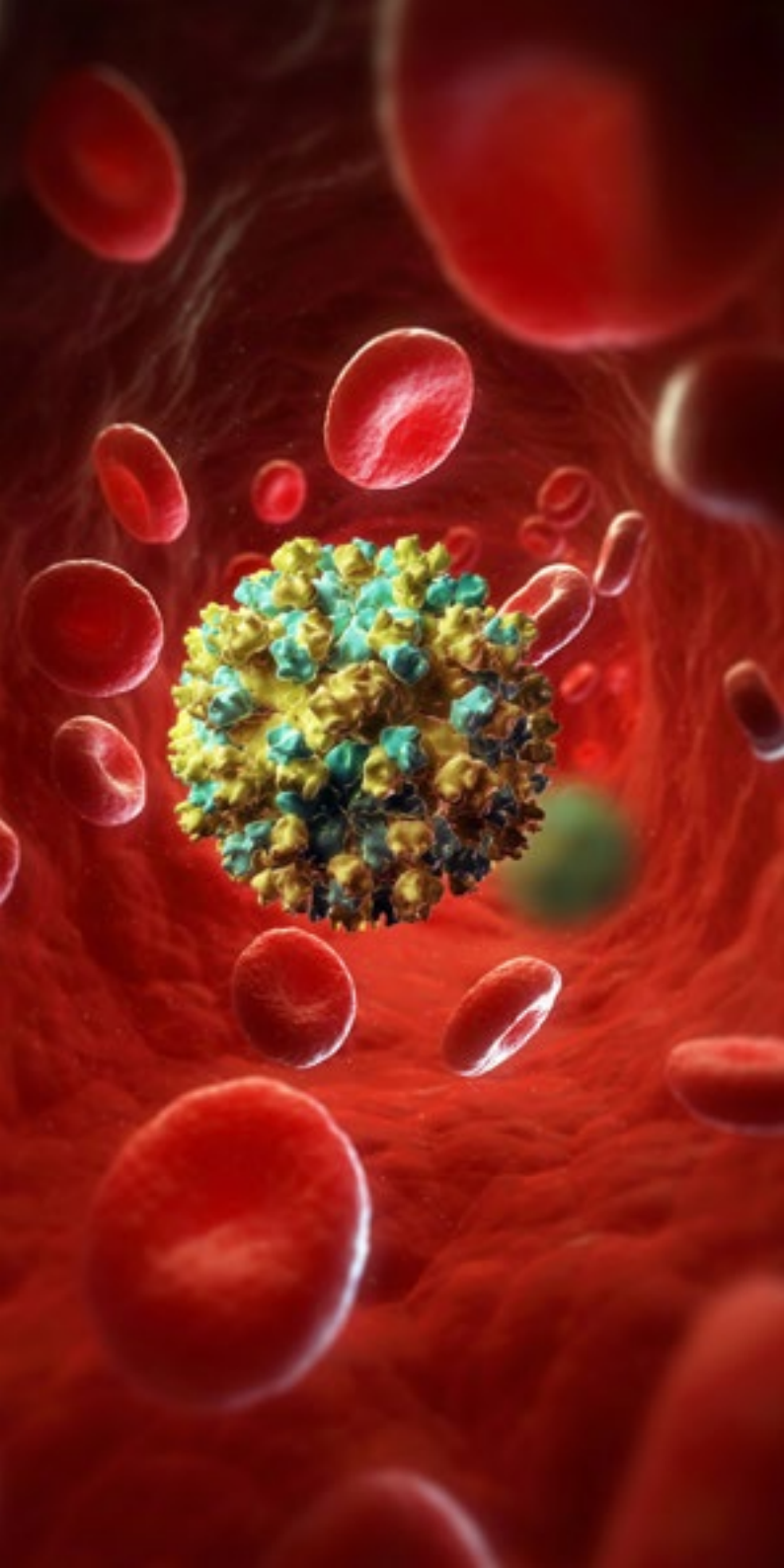
Ein weiterer Grund für die Bezeichnung Erkältung könnte die Tatsache sein, dass die Bekämpfung einer Vireninfektion mit einer Erhöhung der Körpertemperatur (leichtes Fieber) einhergeht. Dies führt dazu, dass wir frösteln. Und dieses Kältegefühl zu Beginn der Erkrankung könnte ebenfalls namensgebend gewesen sein.

# Was passiert bei einer Erkältung?

## Übeltäter Viren

Es gibt eine ganze Reihe von Viren, die eine Erkältung verursachen können. Über 200 sind derzeit beschrieben. Einige der Erreger sind zudem enorm wandlungsfähig und bilden ständig neue Varianten. Diese Vielzahl macht eine wirksame Bekämpfung für das Immunsystem und die Medizin so schwierig. Die häufigsten Erkältungserreger sind übrigens Rhinoviren.

Viren sind keine eigenständigen Lebewesen. Sie brauchen eine Wirtszelle, um sich zu vermehren. Sie schleusen ihre Erbanlagen (DNA) in die Wirtszelle ein und zwingen sie so, weitere Viren zu produzieren. Irgendwann ist die Wirtszelle komplett mit Viren gefüllt. Dann stirbt sie ab und die von ihr produzierten Viren werden frei. Die freigesetzten Viren suchen sich dann wieder neue Wirtszellen – bis das Immunsystem eingreift und die weitere Vermehrung unterbindet.





## Wie verläuft eine Erkältung?

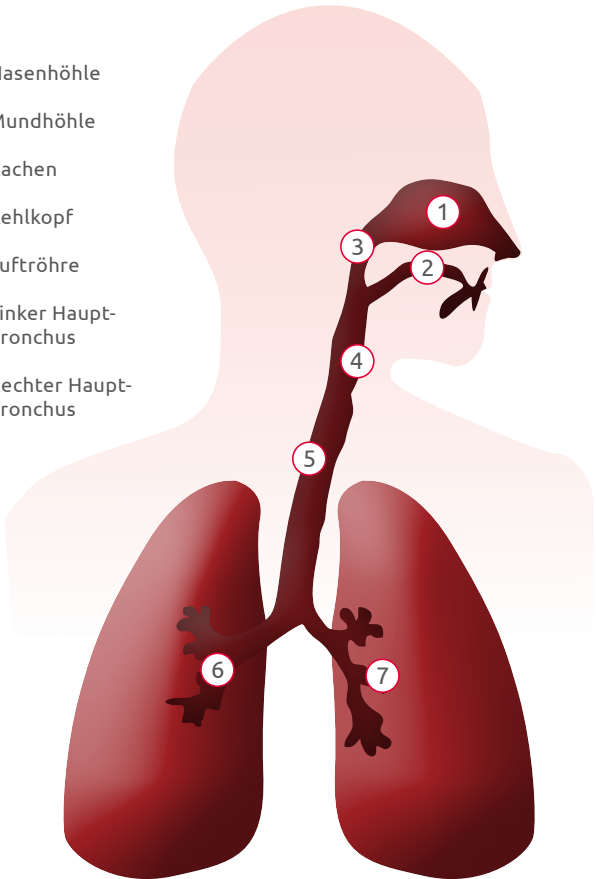
### Mit Halsweh und Schnupfen fängt es an

Eine Erkältung wandert oft von oben nach unten. Denn die Krankheitserreger gelangen meist über die Nase in den Körper. Entweder indem wir sie direkt einatmen oder uns mit den Händen, an denen Viren „kleben“, ins Gesicht fassen. Die Innenwände der Nase sind von einer Schleimhaut ausgekleidet, die eine Flüssigkeit absondert. Aufgabe dieses Nasensekrets ist es, Staubteilchen und Krankheitserreger abzufangen, die dann ausgeschnäuzt oder in den Nasen-Rachen-Raum transportiert werden. Zudem befeuchtet und erwärmt der Nasenschleim die einströmende Luft.

Von der Nase aus gelangt die Atemluft über den Nasen-Rachen-Raum zum Kehlkopf, der ebenfalls mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist, und weiter durch die Luftröhre in die Bronchien bis zur Lunge. Die Schleimhaut der Bronchien ist mit ganz feinen „Flimmerhärchen“ besetzt, die zusammen mit einem Feuchtfilmsfilm wie ein Filter wirken und die Luft von Schmutz, Staub und Krankheitserregern reinigen. Sie sind verantwortlich für den Abtransport dieser Fremdkörper aus den Atemwegen.

Sind die Schleimhäute in Nase oder Bronchien ausgetrocknet, zum Beispiel durch trockene Heizluft oder schlecht gelüftete Räume, funktioniert der Abtransport nicht mehr richtig. Die Krankheitserreger können sich einnisten, die Infektion nimmt ihren Lauf. Jetzt ist das Immunsystem gefordert.

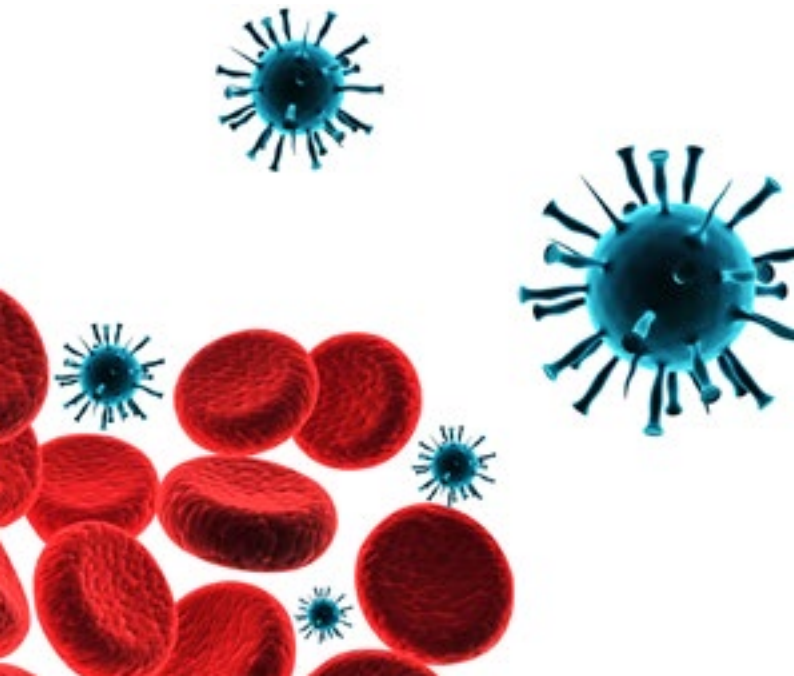
- ① Nasenhöhle
- ② Mundhöhle
- ③ Rachen
- ④ Kehlkopf
- ⑤ Luftröhre
- ⑥ Linker Hauptbronchus
- ⑦ Rechter Hauptbronchus



# Wie verläuft eine Erkältung?

## Kampf den Viren: Wie unser Immunsystem funktioniert

Gelingt es Krankheitserregern, in den Körper einzudringen, kommt unsere körpereigene Abwehr, das Immunsystem, zum Einsatz. Seine schlagkräftigste Waffe ist die Bildung von Antikörpern. Diese passen zu dem jeweiligen Erreger wie ein Schlüssel zum Schloss. Hat der Körper den richtigen Antikörper gefunden, wird dieser vermehrt gebildet. Die Antikörper markieren das Virus, das anschließend von Abwehrzellen vernichtet wird. Bis genügend Antikörper zur Verfügung stehen, dauert es allerdings eine gewisse Zeit. Danach haben die Erreger keine Chance mehr. Selbst wenn alle Viren vernichtet sind, bleiben genügend Antikörper zurück, um ein weiteres Eindringen des gleichen Erregers zu verhindern. Dass wir trotzdem immer wieder eine Erkältung bekommen, liegt an der enormen Vielfalt von Erkältungserregern und deren Wandelbarkeit.

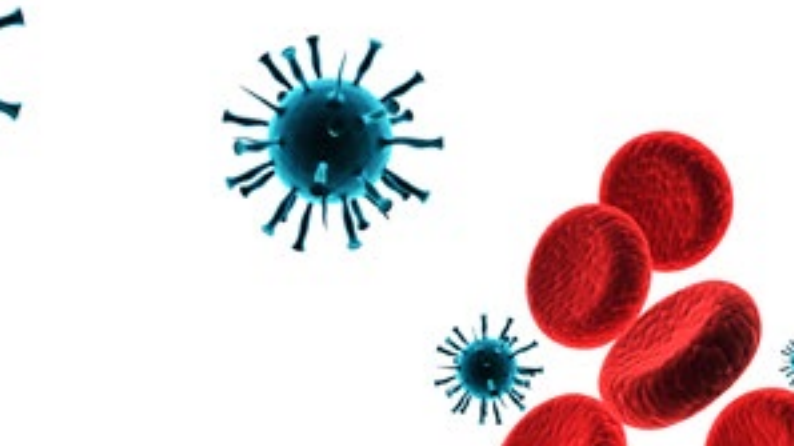


## Von der Ansteckung zur Genesung

Erkältungsviren verbreiten sich durch in die Luft genieste oder gehustete winzige Tröpfchen, aber auch durch Händeschütteln, Küssen oder Kontakt mit Gegenständen, an denen Viren haften. Zunächst gelangen die Viren auf die Oberfläche der Schleimhäute von Nase oder Mund. Von dort aus dringen sie in Körperzellen ein und zwingen diese, neue Viren zu produzieren. Es entsteht ein Entzündungsprozess, der sich in den allgemein bekannten Schnupfen- und Erkältungssymptomen äußert.

Von Nase und Mund kommend wandern die Viren dann meist die Atemwege abwärts in die Luftröhre und Bronchien. Auch hier kommt es zur Entzündung, was zunächst einen trockenen Reizhusten nach sich zieht. Nach einer Weile produzieren die Schleimhäute der Bronchien vermehrt Sekret, das abgehustet wird.

Bei einer unkomplizierten Erkältung sind die Beschwerden nach 7 bis 10 Tagen meist überstanden. Sollten die Krankheitserscheinungen länger als 10 Tage anhalten oder sich sogar noch verstärken, suchen Sie bitte einen Arzt auf.



# Wie verläuft eine Erkältung?

## **Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, eventuell Fieber: Die typischen Beschwerden**

Die Symptome, die mit einer Erkältung einhergehen, sind zwar ausgesprochen unangenehm und lästig, aber nicht wirklich gefährlich.

### **HALSSCHMERZEN**

Halsweh, das sich oft als „Halskratzen“ bemerkbar macht, tritt in der Anfangsphase (erste 1–2 Tage) auf und klingt oft nach 1–2 Tagen wieder ab. Manchmal können diese Symptome ausgeprägter sein. Es handelt sich hier um eine Rachenentzündung mit entzündlich veränderten Rachen-schleimhäuten (Pharyngitis), die oft von Schluckbeschwerden begleitet wird. Bei einer ausgeprägten Pharyngitis können die Symptome noch ein paar Tage länger anhalten.

### **SCHNUPFEN**

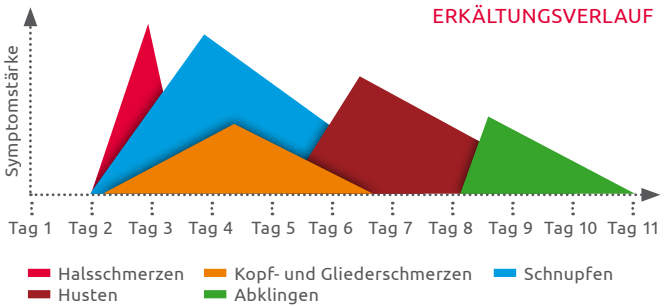
80 % aller Erkältungen beginnen mit einem Schnupfen (Rhinitis). Dabei schwillt die Nasenschleimhaut an und produziert als Reaktion auf die Entzündung viel wässrigen, später zähen Schleim.

### **NASENNEBENHÖHLEN- UND MITTELOHRENTZÜNDUNG**

Breiten sich die Viren aus, können sich auch die Kiefer- und Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sowie – besonders bei Kindern – das Mittelohr (Otitis media) entzünden. Häufig kann es auch zu einer bakteriellen Superinfektion kommen.

### **HEISERKEIT**

Sind Kehlkopf und Stimmbänder entzündet (Laryngitis), kommt es zu Heiserkeit und Hustenreiz. Mitunter kann die Stimme ganz versagen.



## HUSTEN

Sind die Luftröhre und Bronchien befallen, spricht man von einer Bronchitis oder Tracheobronchitis. Anfangs äußert sich diese durch einen trockenen Reizhusten. Später kommt schleimiger Auswurf hinzu.

## FIEBER

Die Erhöhung der Körpertemperatur ist ein wichtiger Mechanismus zur Bekämpfung der eingedrungenen Viren. Steigt das Fieber auf mehr als  $39^{\circ}\text{C}$ , ist das ein Hinweis, dass es sich nicht um eine banale Erkältung, sondern eine ernsthaftere Erkrankung handelt, zum Beispiel eine echte Grippe. Deshalb sollten Sie bei hohem Fieber unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

## ALLGEMEINSYMPTOME

Eine Erkältung geht meist mit einer allgemeinen Schwäche, Muskel- und Gelenkschmerzen, Brustschmerzen, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit einher. Diese Symptome werden nicht von den Viren selbst, sondern durch die Infektabwehr verursacht. Sie treten nicht nur bei Erkältungen, sondern auch bei vielen anderen Infektionskrankheiten auf.

## Wie verläuft eine Erkältung?

### Erkältung und Grippe: Welche Unterschiede gibt es?

Viele Menschen, die von den typischen Beschwerden einer Erkältung geplagt werden, sagen, sie hätten sich „eine Grippe eingefangen“. Dabei handelt es sich um zwei ganz verschiedene Erkrankungen, die allerdings ähnliche Symptome haben und beide von Viren verursacht werden. Während für eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, viele verschiedene Viren verantwortlich sein können, wird die echte Grippe (auch Influenza genannt) ausschließlich vom Influenza-Virus verursacht. Eine Grippe tritt in Wellen auf und verläuft wesentlich heftiger.

Eine echte Grippe kann sehr gefährlich sein und sollte auf jeden Fall ärztlich behandelt werden. Im Gegensatz zur Erkältung, die sich nur symptomatisch behandeln lässt, gibt es nämlich Medikamente gegen die Erreger der echten Grippe. Beobachten Sie also Ihre Krankheitssymptome und gehen Sie frühzeitig zum Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, dass es sich um eine Grippe und nicht um eine harmlose Erkältung handelt. Denn je früher man eine Grippe behandelt, desto besser lässt sie sich in den Griff bekommen.

Außerdem sollten sich Risikopatienten – Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranke, medizinisches Personal und alle, die viel Kontakt mit anderen Menschen haben – gegen Grippe impfen lassen.

**AUCH DAS IST EIN UNTERSCHIED  
ZWISCHEN ERKÄLTUNG UND GRIPPE:**

Gegen Erkältungen gibt es keine Impfungen, weil zu viele verschiedene Erreger als Auslöser in Frage kommen – gegen die echte Grippe dagegen schon. Allerdings verändern die Influenza-Viren permanent ihre Oberflächenstruktur, so dass jedes Jahr eine neue Impfung nötig ist, um gegen die gerade aktive „Virusvariante“ geschützt zu sein.

| Symptome             | Erkältung        | Grippe      |
|----------------------|------------------|-------------|
| Krankheitsbeginn     | allmählich       | plötzlich   |
| Schnupfen            | fast immer stark | wenig       |
| Kopfschmerzen        | wenig            | stark       |
| Abgeschlagenheit     | mild/mäßig       | stark       |
| Husten/Halsschmerzen | mild/mäßig       | stark       |
| Frösteln             | wenig            | stark       |
| Fieber               | kaum             | hoch        |
| Muskelschmerzen      | selten           | mäßig/stark |

*Wenn sich bei Ihnen die typischen Merkmale einer Grippe einstellen, sollten Sie nicht zögern, zum Arzt zu gehen. Denn die Gefahr von Komplikationen und bakteriellen Infektionen ist bei einer Grippe wesentlich größer als bei einer Erkältung.*



# Wie verläuft eine Erkältung?

## Was ist eine bakterielle Superinfektion?

Sind Schleimhäute und Immunsystem bereits durch eine Erkältung oder sogar eine Grippe geschwächt, haben es Bakterien besonders leicht, sich einzunisten. Dann kann zu der ursprünglichen viralen Infektion eine bakterielle hinzukommen.

***Bakterien unterscheiden sich grundlegend von Viren. Zum Beispiel sind sie wesentlich größer als diese, haben einen eigenen Stoffwechsel und können sich ohne fremde Hilfe selbstständig vermehren. Für die Medizin ist aber ein anderer Unterschied ganz wesentlich: Im Gegensatz zu Viren lassen sich Bakterien mit Antibiotika bekämpfen.***

Bei immerhin einem Drittel der Erkältungen kommt es zu einer sogenannten bakteriellen Superinfektion. Das „Super“ in dem Wort Superinfektion bedeutet übrigens nicht, dass es sich um eine besonders schlimme Infektion handelt, sondern lediglich, dass sich eine Infektion auf die andere aufsetzt („super“ im Sinne von „obendrauf“).

Praktisch bedeutet das, dass aus einem Schnupfen eine Nasennebenhöhlenvereiterung, aus einem geröteten Hals eine eitrige Angina oder aus einem banalen Husten eine schwere Bronchitis werden kann. Auch Entzündungen von Lunge, Rippenfell, Herzmuskel, Hirn oder Hirnhäuten können die Folge sein. Bakterielle Superinfektionen können also gefährlich werden und sollten ärztlich behandelt werden. Oft ist dazu die Einnahme eines Antibiotikums sinnvoll.

### WANN ZUM ARZT?

Wenn man sich sicher ist, dass es sich nur um eine Erkältung handelt, braucht man nicht unbedingt einen Arzt zu konsultieren. Folgende Symptome deuten allerdings auf ernsthaftere Erkrankungen hin, die einen Arztbesuch dringend notwendig machen:

- Plötzliches Auftreten von heftigen Symptomen
- Keine Besserung innerhalb weniger Tage
- Anhaltendes und hohes Fieber
- Starke Kopfschmerzen
- Starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit Fieber
- Gelblicher oder grünlicher Auswurf
- Starke Ohrenschmerzen oder Flüssigkeitsabsonderungen aus den Ohren



# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## Hilfe aus der Apotheke

Im Gegensatz zur echten Grippe gibt es leider keine Medikamente, die direkt gegen Erkältungsviren wirken. Verschiedene Arzneimittel können aber die Beschwerden lindern oder heilen. Die meisten können Sie ohne Rezept in Ihrer Apotheke kaufen. Fragen Sie Ihre Apothekerin, Ihren Apotheker um Rat. Sie/er berät Sie gerne.

### BEI SCHNUPFEN

Damit Sie wieder Luft bekommen, muss die Nasenschleimhaut abschwellen. Das bewirken Nasensprays, -tropfen oder -gele (z. B. NASENGEL AL, NASENSPRAY AL, NASEN-TROPFEN AL). Da sie aber auf Dauer die Schleimhaut schädigen können, sollten Sie sie nicht länger als 1 Woche ununterbrochen anwenden. Eine Alternative sind Kochsalzlösungen. Medizinisch gut untersucht ist auch die Wirksamkeit einiger pflanzlicher Präparate.



# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## **NASENSPRAY AL 0,1 %**

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid  
Darreichungsform: Lösung

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren und Erwachsenen. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen. NASENSPRAY AL 0,1 % ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Hinweis: Sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztliche Anordnung. Enthält Benzalkoniumchlorid.\* Stand: Oktober 2014



## **NASENTROPFEN AL 0,1 %**

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid  
Darreichungsform: Lösung

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren und Erwachsenen. Zum Abschwellen der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen. Für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Hinweis: Sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztliche Anordnung. Enthält Benzalkoniumchlorid.\* Stand: Oktober 2014





### **NASENSPRAY AL 0,05 %**

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid

Darreichungsform: Lösung

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Kindern von 2 bis 6 Jahren. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica).

Hinweis: Sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztliche Anordnung.

Enthält Benzalkoniumchlorid.\* Stand: Oktober 2014



### **NASENTROPFEN AL 0,05 %**

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid

Darreichungsform: Lösung

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen.

Hinweis: Sollte nicht länger als 7 Tage angewendet werden, es sei denn auf ärztliche Anordnung. Enthält

Benzalkoniumchlorid.\* Stand: Oktober 2014



\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Was hilft bei Erkältungssymptomen?

### BEI HUSTEN

Husten ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Insbesondere Husten mit Auswurf sollte daher nicht medikamentös unterdrückt werden. Hustenstillende Medikamente sollten nur bei trockenem Reizhusten ohne Auswurf eingesetzt werden. Abends eingenommen, ermöglichen sie einen erholsamen Schlaf.

Bei Husten mit Auswurf kommen schleimlösende Medikamente wie Acetylcystein (z. B. NAC AL) oder Ambroxol (z. B. AMBROXOL AL) in Frage. Sie verflüssigen das Sekret und erleichtern das Abhusten.

Für einige pflanzliche Präparate mit Wirkstoffen wie Myrthol, Thymian/Efeu und Thymian/Primelwurzeln liegen Studienergebnisse vor, die eine leichte Linderung der Beschwerden nachweisen.



### **AMBROXOL AL Saft**

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid  
Darreichungsform: Tropfen zum  
Einnehmen, Lösung

**Anwendungsgebiete:** Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. AMBROXOL AL Saft darf von Kindern unter 2 Jahren nur auf ärztliche Anweisung hin eingenommen werden. Enthält Sorbitol, Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat.\* Stand: Juni 2014



### **AMBROXOL AL 30**

Wirkstoff:  
Ambroxolhydrochlorid  
Darreichungsform: Tablette

**Anwendungsgebiete:** Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. Hinweise: Für Kinder ab 6 Jahren anwendbar. Enthält Lactose.\* Stand: Juni 2014



### **NAC AL akut 100 mg/200 mg/600 mg Brausetabletten**

Wirkstoff: Acetylcystein  
Darreichungsform: Brausetablette

**Anwendungsgebiete:** Zur Schleimverflüssigung und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis. Enthält Aspartam und Natriumverbindungen.\* Stand: Juni 2012



\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



## Was hilft bei Erkältungssymptomen?

### BEI HALSSCHMERZEN

Sprays oder Tabletten zum Lutschen wirken leicht schmerzlindernd und entzündungshemmend und regen die Speichelproduktion an.

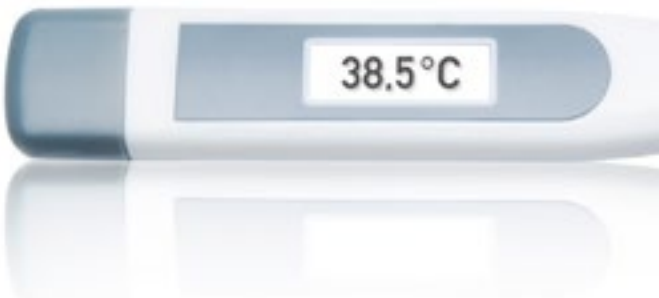
### BEI KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

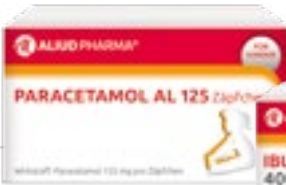
Bekannt und bewährt ist der Wirkstoff Ibuprofen (z.B. IBUPROFEN AL). Er hilft bei fiebrigen Erkältungen und bei Schmerzen. Für Kinder und Menschen mit empfindlichem Magen ist dagegen Paracetamol (z.B. PARACETAMOL AL) besser geeignet; es wirkt ebenfalls gegen Schmerzen und Fieber.

***Generell gilt:** Schmerzmittel sollten Sie ohne ärztlichen Rat **nicht länger als vier Tage** einnehmen. Dauern die Schmerzen dann immer noch an, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.*

### BEI FIEBER

Fieber ist ein sinnvoller Abwehrmechanismus des Körpers. Deshalb sollten Sie es nur in Ausnahmefällen senken, zum Beispiel, wenn die Temperatur zu stark ansteigt. Die Einnahme von Ibuprofen oder Paracetamol ist erst ab 38,5°C ratsam. Dauern die Krankheitssymptome mehrere Tage unverändert an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.





### **IBUPROFEN AL akut 400 mg Filmtabletten**

Wirkstoff: Ibuprofen

Darreichungsform: Filmtablette

**Anwendungsgebiete:** Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber.\*

Stand: September 2015

### **PARACETAMOL AL 125 Zäpfchen**

Wirkstoff: Paracetamol

Darreichungsform: Zäpfchen

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren. Leichte bis mäßig starke Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen) und/oder Fieber. Hinweis: Nicht ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat länger als 3 Tage oder in höheren Dosen anwenden.\* Stand: Mai 2014

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## ZINKMANGEL AUSGLEICHEN – IMMUNSYSTEM STÄRKEN!

Mit der kalten Jahreszeit drohen wieder vermehrt Erkältungskrankheiten. Ein intaktes Immunsystem ist in dieser Zeit besonders wichtig. Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen. Zink kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu, da es für die Aktivität zahlreicher Immunzellen essenziell ist. Eine Zink-Substitution kann einem Mangel entgegenwirken.



### **ZINK AL 25 mg Brausetabletten**

Wirkstoff: Zinksulfat 1 H<sub>2</sub>O

Darreichungsform: Brausetablette

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, sofern sie ernährungsmäßig nicht behoben werden können.

Hinweis: Enthält Natriumverbindungen.\* Stand: September 2014

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## EIN WORT ZU ANTIBIOTIKA

Gegen eine Erkältung, aber auch gegen eine echte Grippe hat der Einsatz von Antibiotika meist keinen Sinn. Denn beide Erkrankungen werden von Viren ausgelöst. Antibiotika aber sind nur gegen Bakterien wirksam, gegen Viren können sie nichts ausrichten.

Trotzdem kann es sein, dass Ihnen der Arzt bei einer Erkältung oder Grippe ein Antibiotikum verordnet, zum Beispiel bei einer bakteriellen Superinfektion (siehe auch Seite 18): dann also, wenn zu der ursprünglichen viralen Infektion eine bakterielle hinzugekommen ist. Je nach Erkrankung wird Ihr Arzt aus den verschiedenen Antibiotika das richtige für Sie auswählen. Bitte halten Sie sich bei der Einnahme genau an seine Anweisungen, da das Medikament sonst nicht richtig wirken kann und sich Resistenzen bilden können.



Mithilfe des Antibiotika-Passes können Sie ganz einfach nachvollziehen, was sie bei der Einnahme zu beachten haben.

# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## Pflanzenheilkunde

Bestimmt kennen Sie Rezepte gegen Erkältung, die schon Ihre Oma zu schätzen wusste. Für die Wirksamkeit der meisten davon gibt es leider keine wissenschaftlichen Beweise. Das bedeutet aber nicht, dass sie unwirksam sind. Viele wurden bislang einfach nur nie in medizinischen Studien untersucht.

Pflanzliche Medikamente oder medizinische Tees kann man einfach ausprobieren. Wenn sie helfen, kann man sie bei der nächsten Erkältung wieder verwenden. Allerdings sollte man auch bei pflanzlichen Arzneimitteln nicht nach der Methode „viel hilft viel“ verfahren, sondern sich genau an die Packungsbeilage halten. Denn auch Heilmittel aus der Natur können Nebenwirkungen haben. Besondere Vorsicht ist bei Kleinkindern und Säuglingen geboten, sie vertragen nämlich einige pflanzliche Erkältungsmittel nicht gut.

Pflanzliche Wirkstoffe, für die wissenschaftliche Beweise vorliegen, haben wir schon im vorhergehenden Kapitel dargestellt. Die nun folgenden gehören zur Erfahrungsmedizin.

### BEI ALLGEMEINEN ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN

Hilfreich können Tees oder Bäder sein. Heißer Linden- oder Holunderblütentee sorgt dafür, dass Sie ins Schwitzen kommen, und kann so die ersten Anzeichen einer Erkältung vertreiben. Oft hilft auch ein heißes Bad mit einem Zusatz aus Eukalyptus- oder Pfefferminzöl.



### **BEI SCHNUPFEN**

Ätherische Öle wie Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminz oder die entzündungshemmende Kamille helfen bei verstopfter Nase. Sie können sie als Badezusatz, als Bestandteil eines Nasensprays oder zur Inhalation verwenden (bitte immer in der vorschriftsmäßigen Verdünnung anwenden!).

### **BEI HALSSCHMERZEN**

Gurgeln mit heißem Kamillen- und Salbeitee lindert unangenehmes Kratzen im Hals. Auch Spitzwegerich und Isländisches Moos sind bewährte Grundstoffe für eine Gurgellösung.

### **BEI HUSTEN**

Spitzwegerich, Huflattich und Wollblume sorgen bei trockenem Reizhusten für eine Beruhigung der Atemwege. Bildet sich Schleim, fördern Thymian, Anisöl, Efeu, Süßholz- und Primelwurzel das Abhusten. Sie erhalten sie als fertige Präparate in Ihrer Apotheke. Empfehlenswert ist auch das Inhalieren mit Kampfer, Eukalyptusöl oder Kamille.

### **BEI KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN**

Leichte Schmerzen lassen sich mitunter lindern, indem Sie die Schläfen oder andere betroffene Körperstellen mit Melissengeist oder Pfefferminzöl einreiben. Bei stärkeren Schmerzen kann man auf bewährte Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen (siehe Seite 27).

### **BEI FIEBER**

Hier helfen pflanzliche Heilmittel wenig. Besser sind alte Hausmittel wie zum Beispiel Wadenwickel (siehe Seite 34).



# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## Hausmittel

Auch die Wirkungen von Hausmitteln wie Honig, Ingwer und Co. sind nicht wissenschaftlich bewiesen. Wenn Sie aber gute Erfahrungen damit gemacht haben, spricht nichts gegen die Anwendung. Im Folgenden haben wir einige Methoden zusammengestellt, die sich im Allgemeinen bewährt haben.

### BETTRUHE

Oberstes Gebot bei Infektionskrankheiten ist Schonung. Denn zur Abwehr der Erreger-Invasion braucht Ihr Körper alle Kräfte. Deshalb dauern Erkältungen wesentlich länger und brechen leicht wieder aus, wenn sie nicht richtig auskuriert werden. Und: Wer mit einer akuten Erkältung zur Arbeit geht, steckt auch noch leicht seine Kollegen an. Deshalb heißt die Devise: Bettruhe bis zur Besserung.

### SCHWITZEN

Ein heißes Bad am Abend bringt Sie ins Schwitzen. Danach heißt es: nicht abtrocknen, sondern gleich in ein warmes Baumwolllaken wickeln, ab ins vorgewärmte Bett und mehrere Decken obendrauf. Diese Schwitzpackung dauert 1 bis 1½ Stunden, der Schweißausbruch sollte ca. 30 Minuten anhalten. Danach ist Ruhen angesagt. Achtung: Eine Schwitzpackung dürfen Sie nur durchführen, wenn die Körpertemperatur nicht erhöht ist! Für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen ist sie ebenfalls tabu.

### BRUSTWICKEL

Dafür kochen Sie drei bis vier Kartoffeln mit Schale gar und zerdrücken sie in einem Küchentuch. Diesen Wickel legen Sie sich so warm wie möglich auf die Brust, binden ihn mit einem Baumwolltuch fest und nehmen ihn erst wieder ab, wenn die Masse abgekühlt ist.



# Was hilft bei Erkältungssymptomen?

## INHALATIONEN

Besonders bei Schnupfen tut Inhalieren gut, zum Beispiel mit Eukalyptusöl. Geben Sie einige Tropfen des Öls in eine Schüssel mit heißem Wasser, beugen Sie sich darüber, legen Sie sich ein Handtuch über den Kopf, damit der Dampf nicht entweichen kann, und atmen Sie 10 bis 15 Minuten lang tief durch die Nase ein und aus. Dabei halten Sie die Augen geschlossen. Bequemer geht es mit einem Inhalationsgerät aus der Apotheke.

## WADENWICKEL

Um Ihre Körpertemperatur zu senken, wickeln Sie je ein kaltes, nasses Handtuch um beide Waden (von der Kniekehle bis zum Fußknöchel). Sobald sich der Wickel erwärmt, erneuern Sie ihn. Achtung: Senken Sie Ihre Temperatur nicht unter 38°C! Wadenwickel sind auch für Kleinkinder gut geeignet.

## FUSSBÄDER

Stellen Sie Ihre Füße in eine hohe Schüssel und füllen Sie 37° C warmes Wasser hinein, bis beide Füße gut bedeckt sind. Das Wasser können Sie beispielsweise mit Thymianextrakt versetzen. Nach ca. drei Minuten gießen Sie heißes Wasser nach, so dass sich die Temperatur auf 39°C erhöht. Nach weiteren drei Minuten steigern Sie die Temperatur auf 40 bis 41° C und nehmen bald danach die Füße aus dem Wasser. Anschließend gut warmhalten.



## HÜHNERSUPPE

Was schon unsere Mütter und Großmütter wussten, ist inzwischen auch wissenschaftlich gestützt: Hühnersuppe hilft gegen Erkrankungen der oberen Atemwege. Forscher der Universität Nebraska fanden heraus, dass sie die Aktivität bestimmter weißer Blutkörperchen beeinflusst. Dies könnte durchaus einen positiven Einfluss auf den Verlauf von Erkältungen haben.

## WAS SONST NOCH HilFT:

- Viel trinken: Mineralwasser, Kräutertee oder Saft.
- Süßen Sie Getränke mit Honig statt mit Zucker.
- Die Vitamine A, C, E und B6 sowie Zink sind besonders wichtig für die Abwehr.
- Um die Luft feucht zu halten, können Sie nachts ein nasses Handtuch auf die Heizung legen.
- Verwenden Sie nur Einmaltaschentücher und werfen Sie sie anschließend sofort weg.

***Und das Wichtigste:*** Dass ein heißer Grog oder Rum hilft, ist ein Märchen. Bei Erkältungen ist Alkohol verboten. Ebenso ist Rauchen – auch wenn es manch einem schwerfallen mag – während der Erkältung tabu.



## Was hilft bei Erkältungssymptomen?

### Kleine Patienten, große Unterschiede: Erkältungen bei Kindern

Bei Kindern muss sich das Immunsystem erst noch voll entwickeln. Außerdem haben Kindergarten- und Schulkinder durch den engen Kontakt untereinander ein erhöhtes Ansteckungsrisiko. Deshalb sind sie häufiger und oftmals heftiger und länger erkältet als Erwachsene.

Aber auch bei der Behandlung einer Erkältung unterscheiden sich kleine und große Patienten voneinander. Viele Medikamente wirken bei Kindern anders oder können unter Umständen sogar gefährlich sein. Deshalb Vorsicht bei der Behandlung auf eigene Faust. Im Zweifel sollten Sie vorher Ihren Kinderarzt fragen.

So ist zum Beispiel in vielen Säften oder Tropfen Alkohol enthalten, den Kinder auf keinen Fall bekommen dürfen. Lesen Sie gründlich die Packungsbeilage oder sprechen Sie Ihren Apotheker darauf an.

Auch ein weit verbreitetes Hausmittel, das bei Erwachsenen gute Dienste tut, dürfen Sie bei Kindern nicht anwenden: Ätherische Öle (Menthol, Kampfer etc.) zum Inhalieren oder Bruststeinreiben können bei Säuglingen und Kleinkindern die Atemwege reizen oder sogar einen Kehlkopfkrampf auslösen.

Sehr zu empfehlen dagegen ist, verstopfte Kindernasen frühzeitig mit einem speziellen abschwellenden Nasenspray für Kinder oder mit physiologischer Kochsalzlösung (9 Gramm Salz auf 1 Liter Wasser) zu behandeln. Denn Kinder können noch nicht so koordiniert schnäuzen wie Erwachsene. Außerdem ist der Verbindungsweg zwischen Ohren und Nase bei ihnen noch nicht voll ausgebildet, so dass aus einer Schnupfennase schnell eine schmerzhafte Mittelohrentzündung werden kann.



Ein weiteres Symptom, das Sie besonders im Auge behalten sollten, ist Fieber. Dass die kindliche Körpertemperatur bei Erkältungen oft schneller ansteigt als bei Erwachsenen, ist normal. In seltenen Fällen kann es aber zu sogenannten Fieberkrämpfen kommen, die sehr gefährlich sind. Beobachten Sie das Fieber deshalb genau und rufen Sie im Zweifelsfall den Arzt.

Übrigens sollte man auch Kinder ruhig abhärten, um Erkältungen vorzubeugen. Dazu gehört, sie in der Übergangszeit und im Winter nicht übertrieben warm anzuziehen und das Immunsystem mit Wechselduschen oder kaltem Abreiben des Oberkörpers zu stärken. Das ist bei Kindern zwar nicht sonderlich beliebt, führt aber auf Dauer zu weniger Infektionen.

***Die gute Nachricht zum Schluss: Mit jeder ausgestandenen Infektionskrankheit ist Ihr Kind gegen künftige Attacken besser gewappnet.***

# Erkältungen vorbeugen

## Fitness-Training für das Immunsystem

Je besser Ihre körpereigene Abwehr funktioniert, desto besser sind Sie vor Krankheiten geschützt. Besonders Erkältungen kann ein gut funktionierendes Immunsystem weitgehend verhindern oder wenigstens verkürzen. Für eine schlagkräftige Abwehr können Sie viel tun. Mit der Einnahme von Medikamenten ist es allerdings nicht getan. Die drei Pfeiler für ein intaktes Immunsystem heißen: richtige Ernährung, ausreichende Abhärtung und seelische Ausgeglichenheit.

### GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Damit unser Körper optimal funktionieren kann, müssen wir ihm Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stellen. Ideale Lieferanten dafür sind Obst und Gemüse. Eine weitere Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern ist, möglichst ausgewogen zu essen. Die ideale Mischkost besteht neben viel Obst und Gemüse aus Kohlenhydraten in Form von Brot, Reis oder Kartoffeln, aber wenig Eiweiß und Fett. Wenn Sie diese beiden einfachen Regeln beherzigen, haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit getan. Wenn Sie ein Übriges tun wollen, können Sie regelmäßig probiotische Lebensmittel verzehren. Einige Studien haben nämlich gezeigt, dass Probiotika in gewissem Umfang vor Erkältungen schützen.

### TRAINING MACHT DIE ABWEHR STARK

Um unsere Widerstandskraft zu stärken, müssen wir sie trainieren. Setzen wir unser Immunsystem zu selten Reizen aus, zum Beispiel, weil wir uns zu wenig bewegen und uns zu viel in geschlossenen Räumen mit trockener Heizungsluft aufhalten, wird die körpereigene Abwehr träge. Aber nur ein aktives Immunsystem kann Erreger erfolgreich abwehren.



Um gesund zu bleiben, müssen wir es also „auf Trab halten“, zum Beispiel durch körperliche Aktivitäten (sprich: gemäßigten Sport treiben), viel frische Luft und abhärtende Maßnahmen wie Wassergüsse oder Sauna. Dabei regen die unterschiedlichen Temperaturreize, also der Wechsel von warm und kalt, das Immunsystem an. Entscheidend ist, dass das Training regelmäßig durchgeführt wird und vor allem Spaß macht.

***Achtung:*** Wenn Sie bereits spüren, dass eine Erkältung im Anflug ist, verzichten Sie besser auf anstrengende körperliche Aktivität und schonen Sie Ihre Kräfte.

## WER GLÜCKLICH IST, IST AUCH GESÜNDER

Wenn die Seele belastet ist, arbeitet das Immunsystem schlechter. Egal ob Stress im Beruf oder Ärger zuhause: Dauerhaft negativen Einflüssen ausgesetzt, können unsere Abwehrkräfte nicht die ganze Leistung bringen. Deshalb sind wir bei einem seelischen Tief anfälliger für Infektionskrankheiten. Ein Patentrezept gegen Stress gibt es leider nicht. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder Feldenkrais helfen, schwierige Phasen leichter zu überwinden. Eine große Rolle spielen dabei auch die sozialen Kontakte:

Wer in einer stabilen, glücklichen Partnerschaft eingebunden ist und gute Freunde hat, ist nachweislich weniger anfällig für Erkältungskrankheiten als Menschen, die sich einsam fühlen.

# Erkältungen vorbeugen

## So halten Sie sich die Erkältung vom Hals

Besser, als eine Erkältung schnell loszuwerden, ist es, sie erst gar nicht zu bekommen. Deshalb hier ein paar einfache Maßnahmen, die dazu beitragen, eine Erkältung zu verhindern.

### **HYGIENE HILFT!**

Viren verbreiten sich, indem wir sie entweder mit der Luft einatmen, oder – und das gilt inzwischen als die häufigere Form der Infektion – durch das Berühren infizierter Gegenstände.

Statistisch gesehen fasst sich nämlich jeder Mensch mindestens 3-mal pro Stunde mit den Händen ins Gesicht. So kommen die Erkältungsviren von Erkrankten auf deren Hände und auf Gegenstände wie Telefonhörer, Türklinken, Geld etc., werden durch Berührung von den Händen anderer Menschen aufgenommen und gelangen auf die gleiche Weise in die Schleimhäute von Mund und Nase. Die Infektion nimmt ihren Lauf.

Deshalb heißt das beste Rezept gegen Erkältungen: Hygiene! Das Robert-Koch-Institut empfiehlt vor allem regelmäßiges, gründliches Händewaschen: besonders wichtig vor dem Essen und dem Zubereiten von Speisen, nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, dem Einkaufen und dem Kontakt mit anderen Menschen. Waschen Sie Ihre Hände 20 bis 30 Sekunden lang gründlich mit Seife unter fließend warmem Wasser – auch zwischen den Fingern! Und: Versuchen Sie sich möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht zu fassen, vor allem in der Erkältungszeit.





# Erkältungen vorbeugen

## RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

Wenn es einen erwischt hat, dann sollte man darauf achten, die Erkältung nicht an andere weiterzugeben. Beim Niesen und Husten die Hand vor den zu Mund halten gilt zwar als fein, ist aber grundverkehrt. Denn danach sind die Hände voller Keime, die leicht weitergegeben werden können. Ist niemand in der Nähe, ist es daher besser, einfach ins Leere zu niesen oder zu husten. Befindet man sich in Gesellschaft anderer, ist es besser, in die Armbeuge zu niesen oder zu husten. Dann gelangen die Keime allenfalls an den Ärmel der Kleidung und werden bei der nächsten Wäsche unschädlich gemacht.

## WARME FÜSSE

Klingt seltsam, ist aber wissenschaftlich erwiesen: Kalte Füße wirken reflektorisch auf die Durchblutung der Nasenschleimhaut. Wenn Sie an den Füßen frieren, ist ein Schnupfen nicht weit. Deshalb sollten Sie im Winter am besten warme Wollsocken und wasserdichte Schuhe tragen.



## WECHSELDUSCHEN

Tägliche Wechselduschen regen den Kreislauf an und stärken – regelmäßig angewendet – unser Immunsystem: einfach abwechselnd kalt und warm abduschen, mit kalten Güssen aufhören. Achtung: Wenn Sie bereits erkältet sind, sind Wechselduschen und andere abhärtende Maßnahmen tabu, weil das Immunsystem dann durch die Krankheit bereits genug gefordert ist.

## FRISCHLUFT REIN, VIREN RAUS

In geschlossenen Räumen haben Viren beste Chancen, sich zu verbreiten. Außerdem trocknet Heizungsluft die Schleimhäute aus, die die Viren dann nicht mehr effektiv abwehren können. Deshalb gilt gerade auch im Winter: Lüften Sie regelmäßig, mindestens 3- bis 4-mal täglich für jeweils 10 Minuten. Das senkt die Zahl der Viren und das Ansteckungsrisiko und schafft ein gutes Raumklima. Ist die Luft sehr trocken, können Luftbefeuchter, ein nasses Handtuch oder eine Schüssel mit Wasser auf dem Heizkörper Abhilfe schaffen.



PATIENTENINFORMATION DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT  
FÜR ALLGEMEINMEDIZIN UND FAMILIENMEDIZIN (DEGAM)

Was hilft bei Erkältungshusten?

[www.degam.de/patienteninformationen.html](http://www.degam.de/patienteninformationen.html)

AUFKLÄRUNG DER ÖFFENTLICHKEIT IN GESUNDHEIT-  
LICHEN FRAGEN DURCH DAS INSTITUT FÜR QUALITÄT UND  
WIRTSCHAFTLICHKEIT IM GESUNDHEITSWESEN (IQWiG)

[www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung](http://www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung)

HYGIENETIPPS DES ROBERT-KOCH-INSTITUTS UND DER  
BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

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

TIPPS DES BERUFSVERBANDES DER KINDER- UND  
JUGENDÄRZTE

[www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/erkaeltung-grippaler-infekt/](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/erkaeltung-grippaler-infekt/)



## Literaturempfehlungen

DIE 50 BESTEN ERKÄLTUNGSKILLER  
Sven-David Müller

Goldmann Verlag, 2017  
ISBN: 978-3442176885

---



VIRUSERKRANKUNGEN NATÜRLICH  
BEHANDELN  
Andrea Flemmer

VAK, 2017  
ISBN: 978-3867311878

---



HOMÖOPATHIE FÜR KINDER  
Sven Sommer

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2017  
ISBN: 978-3833859922

---



## Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag. Das gesamte ALIUD PHARMA® Broschürenangebot finden Sie unter [www.aliud.de](http://www.aliud.de).

### BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

### BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

### CHOLESTERIN

Ein Ratgeber für Betroffene.

### DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNG UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

### DIABETES

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

### DIABETES-TAGEBUCH

### EREKTILE DYSFUNKTION

Ein Ratgeber für Betroffene.

### FRAUENGESUNDHEIT

Ein Ratgeber von A bis Z zur Frauengesundheit.



# Impressum

## HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 19  
89150 Laichingen

## VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

## REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

## TEXT

Dr. med. Albert Röder

## GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH  
Völckersstraße 40  
22765 Hamburg

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.  
Stand: Mai 2017.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

2., aktualisierte Auflage Mai 2017

Mit freundlicher Empfehlung von:

**ALIUD PHARMA® GmbH**

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000 · [info@aliud.de](mailto:info@aliud.de)



Gesunde Kompetenz · [www.aliud.de](http://www.aliud.de)

Ein Unternehmen von

