

# Tipps, die uns durch die Erkältungszeit helfen

**ATEMWEGSINFEKTE** plagen viele. Wie wir **VORBEUGEN** und was wichtig ist, wenn es uns erwischt hat.

**HANNOVER.** Der Realitätscheck vorab: Herbst und Winter ohne eine einzige Erkältung zu überstehen, das ist so gut wie unmöglich. Denn in dieser Zeit des Jahres sind unzählige Erreger im Umlauf, erklärt das Portal „infektionsschutz.de“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Infektionsgeschehen wird derzeit hauptsächlich von Rhinoviren und dem Coronavirus bestimmt, zeigen Auswertungen der Arbeitsgemeinschaft Influenza des Robert Koch-Instituts. Immerhin: Wir können selbst etwas dafür tun, um unser Risiko für Ansteckungen zu senken, unser Immunsystem zu unterstützen und unsere Liebsten zu schützen.

Genug schlafen, viel bewegen, Dauerstress vermeiden, nicht rauchen und ausgewogen essen: Diese Verhaltensweisen helfen dabei, unser Immunsystem zu stärken, schreibt die Stiftung Gesundheitswissen.

**VIEL TRINKEN IST WICHTIG**

Geht es um Ernährung, denken viele direkt an Vitamin C, dem ein Schutz vor Erkältungen nachgesagt wird. „Das ist ein wichtiger Gehilfe in der Auseinandersetzung mit Krankheitserregern“, sagt Ulrich Fegeler vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Teure Tropfen oder spezielle Produkte müssen aber nicht sein: In einer ausgewogenen Ernährung steckt genug Vitamin C, um den Bedarf zu decken. Viel davon ist



der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge in Kohl, Paprika, Kartoffeln, Zitrusfrüchten und Tomaten enthalten. Und natürlich: viel, viel trinken. Das hält die Schleimhäute in Mund, Rachen und Nase

feucht – so können sie sich besser gegen Krankheitserreger wehren. Atemwegsviren, die etwa über Türklinken oder Haltegriffe in der Bahn auf unsere Hände gelangt sind, landen schnell auf

unseren Schleimhäuten, wenn wir uns ins Gesicht fassen – Startpunkt für eine Erkältung. Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg, so „infektionsschutz.de“. Ein Muss ist das zum Beispiel nach dem

**Wichtig in der Erkältungszeit: Viel trinken – möglichst nicht erst dann, wenn es einen schon erwischt hat.**  
Symbolfoto: Cottonbro Studio / Pexels

Nach-Hause-Kommen, dem Toilettengang, dem Naseputzen, Husten oder Niesen, dem Kontakt mit Kranken und auch vor Mahlzeiten.

Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um die Hausapotheke zu prüfen. Abgelaufene Medikamente sollte man laut der Stiftung Gesundheitswissen nicht mehr einnehmen, sondern entsorgen. Gut zu wissen bei Hustensaften: Nach dem ersten Öffnen kann sich die Haltbarkeit verkürzen. Daher sollte man auf der Verpackung notieren, wann man ihn geöffnet hat – ein guter Vorsatz für diese Erkältungssaison.

Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um die Hausapotheke zu prüfen. Abgelaufene Medikamente sollte man laut der Stiftung Gesundheitswissen nicht mehr einnehmen, sondern entsorgen. Gut zu wissen bei Hustensaften: Nach dem ersten Öffnen kann sich die Haltbarkeit verkürzen. Daher sollte man auf der Verpackung notieren, wann man ihn geöffnet hat – ein guter Vorsatz für diese Erkältungssaison.

Erreger wie Grippe-, Corona- oder RS-Viren können einigen Menschen schwere Verläufe bescheren. Schützen können sie sich davor mit einer Impfung jetzt im Herbst. Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt die allerdings nur Risikogruppen. Dazu zählen Ältere: Zur Grippe- und zur Coronaschutzimpfung etwa wird allen ab 60 Jahren geraten, zur RSV-Impfung allen ab 75 Jahren.

## ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

**Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!**

Mit unserem Aufmaßservice\* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

Königstr. 32  
Badenstedter Str. 60  
☎ 0511-31 99 12  
☎ 0511-41 48 37  
elektro-fundgrube-hannover.de

\*kostenpflichtig

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH Siemens AEG LIEBHERR

34084201\_002623

**Wurst-Basar**

Schlesische Weißwurst nach Originalrezept

ERHÄLTlich MITTWOCH BIS SAMSTAG

**% SONDERANGEBOTE %**  
gültig vom 11.11. - 16.11.2024

Rippenbraten	100g 0,69
Rinderzunge	100g 1,19
Schweinefiletpfanne	100g 1,49
Rinderrouladen	100g 1,99
Jägerfrühstück	100g 1,39
Winterleberwurst	100g 1,69

weitere Angebote finden Sie unter [www.wurst-basar.de](http://www.wurst-basar.de)

20553001\_002624

Die Nr. 1 am Wochenende!

hallo wochenende

Medizin

ANZEIGE

**Für sichtbar schöne und strahlende Haut**

Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)

www.fulminan.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

27976401\_002624

# „Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen!“ (Martin L.)

## Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

**Zahlreiche Schmerzgeplagte setzen bei ihren Arthrose-Beschwerden auf das Schmerzmittel Rubaxx Arthro (Apotheke). Es enthält einen natürlichen und gut verträglichen Arzneistoff, der schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich wirkt. Kein Wunder, dass Anwender begeistert sind.**

Arthrose wird vor allem mit zunehmendem Alter zum Problem: Die Gelenke schmerzen, werden steif und die Beweglichkeit wird eingeschränkt.

**Wie Arthrose entsteht**

Wenn sich die Knorpelschicht zwischen zwei Knochen abbaut, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Der Knorpelabbau kann wiederum zu Entzündungen führen.

So erging es auch Hedwig K.: „Ich habe Arthrose in der Hüfte und schrie vor Schmerzen bei jeder Bewegung“, klagt sie. Doch seitdem Hedwig K. die Arzneitropfen Rubaxx Arthro nimmt, geht es ihr wesentlich besser: „Ich habe so gut wie keine Schmerzen mehr!“ Auch Martin L. freut sich über seine zurückgewonnene Beweglichkeit dank Rubaxx Arthro: „Ein sehr gutes Mittel. Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen.“

**Entzündung reduziert, Knorpel geschützt**

Rubaxx Arthro wurde speziell zur Behandlung von Arthrose entwickelt. Das Besondere ist der darin enthaltene Arzneistoff, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd. Er hat außerdem in Laborstudien gezeigt, dass er Entzündungen reduziert.<sup>1</sup> Mehr noch: Er kann sogar

bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen<sup>2</sup>. Somit wird der Knorpel geschützt und die Arthrose-Schmerzen werden bekämpft.

**Auch bei chronischen Schmerzen geeignet**

Was Anwender besonders überzeugt: Rubaxx Arthro kombiniert Wirksamkeit mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher sind die Arzneitropfen auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Das bestätigt auch Beate D.: „Ich verwende das Produkt bereits über ein Jahr und meine Schmerzen in den Gelenken, insbesondere dem Kniegelenk, sind deutlich minimiert.“ Robert H. lobt dagegen die einfache Dosierung: „Genau das ist der Vorteil der Tropfen, dass die Dosierung je nach Bedürfnis angepasst werden kann.“

**Überzeugen auch Sie sich von den Nr. 1\* Arzneitropfen bei Arthrose: Rubaxx Arthro, rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich!**

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**

✓ Bekämpft speziell Arthrose

✓ Wirksam & gut verträglich

✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Arthro** (PZN 15617516)

www.rubaxx.de

<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • \*Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing