

ANZEIGE

Die Erkältung lieber gleich gründlich anpacken!

Was wirklich hilft

Die Nase läuft, Kopfdruck quält, ständig muss man husten: Die Atemwege sind entzündet. Bei Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis wird immer häufiger zu Cineol geraten.



Kraft der Natur – 100% reines Cineol

Kaum ein anderer Naturstoff vereint ähnlich starke Wirkungen und ist so gut erforscht wie das reine Cineol. So hat es neben dem intensiv schleimlösenden Effekt auch eine besonders entzündungshemmende Wirkung in Nebenhöhlen und Bronchien. Cineol wird sogar eine antivirale und antibakterielle Wirkung zugeschrieben.

Ein solch umfassendes Wirkspektrum ist äußerst wichtig, denn die von Viren angegriffenen und entzündeten Atemwege bilden übermäßig Schleim – dieser ist wiederum ein idealer Nährboden für weitere Krankheitserreger und somit ein Einstieg in einen echten Teufelskreis.

Kleine Kapsel – große Wirkung

100% reines Cineol – die Kraft der Natur – gibt es als Soledum® Kapseln forte rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Schon kurz nach der Einnahme der Kapseln wird das reine Cineol vom Körper aufgenommen und entfaltet dort sowohl in den oberen als auch in den unteren Atemwegen seine von Grund auf befreiende Wirkung.

Die dank Cineol von zähem Schleim und von der Entzündung befreite Schleimhaut kann nun wieder ihre normale Funktion als Schutzbarriere gegen den erneuten Angriff von Viren und Bakterien ausüben.

Und dies bei guter Verträglichkeit. Gerade deswegen ist Cineol eine hervorragende Wahl bei Erkältung, Sinusitis und Bronchitis.

Und jetzt NEU!

Soledum® Kapseln junior!
Sehr kleine Kapsel – leicht zu schlucken. Denn gerade bei Kindern ist es wichtig, die Erkältung lieber gleich gründlich anzupacken.

**Nase zu?
Kopfdruck?
Husten?**

lieber gleich gründlich anpacken

Soledum® Kapseln forte 100% reines Cineol
Soledum® Kapseln junior 100% reines Cineol

Kraft der Natur
100% reines Cineol

Befreit vom Schleim **UND** bekämpft die Krankheits-Erreger

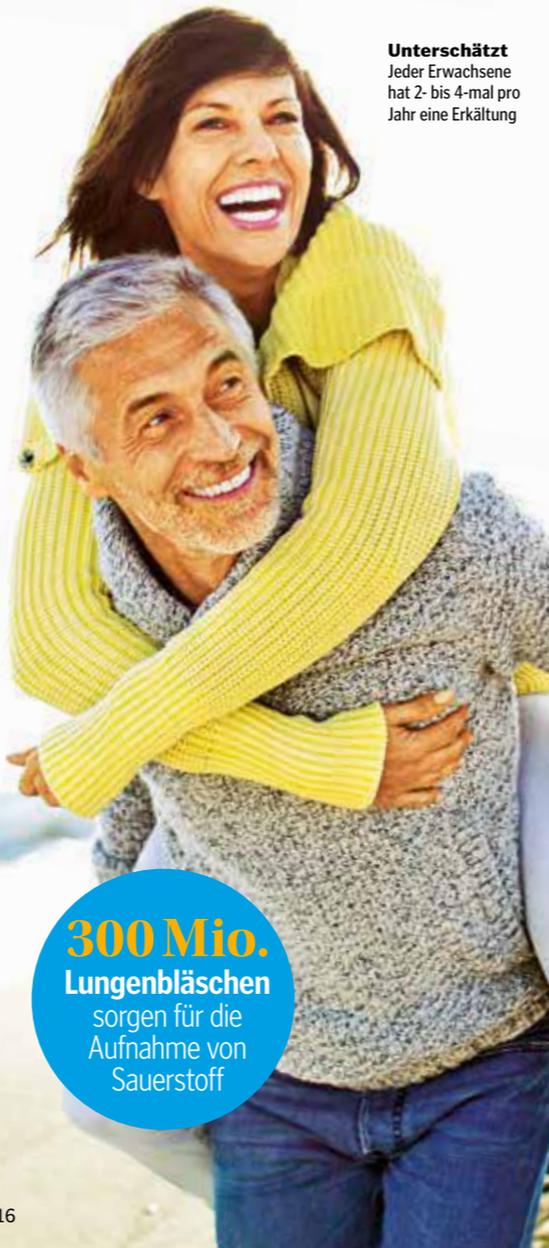
Soledum® Kapseln forte / Soledum® Kapseln junior: Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med - Gereonsmühlengasse 1 - 50670 Köln - www.soledum.de

GESUNDHEIT

Endlich wieder *durchatmen*

Vorsicht, Frühling! Jetzt treffen uns letzte **Erkältungsviren**. Vor allem Ältere sind betroffen. Das hilft

Unterschätzt
Jeder Erwachsene hat 2- bis 4-mal pro Jahr eine Erkältung



300 Mio.
Lungenbläschen sorgen für die Aufnahme von Sauerstoff

Erste Sonnenstrahlen locken ins Freie. Doch wer glaubt, die Erkältungszeit sei vorbei, täuscht sich. „Erkältungsviren haben jetzt Hochsaison“, so Prof. Michael Stimpel, ärztlicher Leiter der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg. „Der Körper muss große Temperaturschwankungen bewältigen.“ Für das Immunsystem vor allem älterer Menschen ein Kraftakt. Mit dem Alter produzieren wir immer weniger Zellen, die Erreger bekämpfen können. Und vorhandene Abwehrzellen ermüden, sie können Eindringlinge häufig nicht mehr richtig erkennen. Dazu zählen gängige Erkältungsviren wie Rhinoviren. Aber auch neue Arten wie der Bocavirus, dem schwedische Forscher 2005 auf die Spur gekommen sind, oder der erst 2012 identifizierte Mers-Coronavirus. Im Alter erkranken wir aber nicht nur schneller, sondern oft auch schwerer: Mit einem durch Viren geschwächten Immunsystem erhöht sich das Risiko für eine zusätzliche

bakterielle Infektion. Eine Lungenentzündung kann dann folgen. Wichtig ist es deshalb, frühzeitig zu behandeln.

Heilkraft der Pflanzen

Das ist nicht selten eine Herausforderung für den Arzt. Denn ältere Patienten leiden häufig an mehreren Erkrankungen, und die dafür nötigen Medikamente schränken die Auswahl für Wirkstoffe zur Therapie von Atemwegsinfekten ein. Gerade pflanzliche Wirkstoffe wie der Spezialextrakt EPs 7630 der südafrikanischen Kapland-Pelargonie („Umckalabo“, Apotheke) haben sich hier bewährt. Studien zeigen, dass die Inhaltsstoffe antiviral, antibakteriell und schleimlösend wirken. Mit anderen Arzneiwirkstoffen sind sie problemlos kombinierbar und verkürzen den Krankheitsverlauf. Weiterer Vorteil: Die Erreger bilden gegen pflanzliche Mittel keine Resistenzen, da diese nicht in ihren Stoffwechsel eingreifen.

PEPE PESCHEL

Schnelle Hilfen

- **Lagerung** Bei Verschleimung gelingt das Abhusten im Sitzen leichter als im Liegen. Tipp: Arme beidseitig zusätzlich auf Kissen hochlegen, das unterstützt die Atemhilfsmuskulatur.
- **Inhalation** Dampfinhalation mit ätherischem Öl wie Eukalyptus fördert die Selbstreinigung der Atemwege.
- **Atemübung** Mit der sogenannten Lippenbremse wird die Atmung gleichmäßiger: Der Atemstrom wird abgebremst, die Bronchien bleiben so länger geöffnet. Die weich aufeinanderliegenden Lippen beim Ausatmen kurz geschlossen halten, dann ohne zu pressen die Luft durch einen schmalen Spalt entweichen lassen.



FOTOS: KRISTIANE VEY/JUMP FOTOGENTUR (2)

Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen Magenschmerz Völlegefühl

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam



- ▶ **beruhigt** die Magennerven
- ▶ **entspannt** die Magenmuskeln
- ▶ **reguliert** die Magenbewegung
- ▶ **normalisiert** die Säurebildung
- ▶ **schützt** die Magenschleimhaut



Iberogast®. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 08/2013. **STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**

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

www.iberogast.de