



## Gut gewappnet für den Endspurt – So bleiben Sie bis zum Ende der Erkältungssaison fit

*Von Rothenburg-Partner*

*Erstellt am 11 Feb 2020 - 10:04*

Wer ein gesundes Immunsystem hat, sich regelmäßig gründlich die Hände wäscht und übermäßigen Stress vermeidet, dem können die Erkältungserreger meist nichts anhaben. Doch je länger der Winter dauert, desto schwächer wird auch die stärkste Immunabwehr. Irgendwann erwischt es fast jeden. Kein Wunder, denn bei über 200 verschiedenen Erkältungserregern und Millionen Erkältungsgeplagten ist die tagtägliche Ansteckungsgefahr hoch. In den Herbst- und Wintermonaten herrscht permanent Erkältungsalarm. Ob in Kitas oder Schulen, S- und U-Bahnen, an Handläufen, Griffen oder Klinken – Erkältungsviren lauern überall. Das Tückische: Die Viren sind nicht nur sehr wandlungsfähig und können unser Immunsystem immer wieder überlisten, sondern auch äußerst widerstandsfähig. Rhinoviren können mehrere Stunden auf Gegenständen überleben. Außerdem erschreckend: Gelangt ein Erkältungserreger auf unsere Hände, kann er von dort an bis zu sechs weitere Hände weitergegeben werden. Nicht immer lösen die Erreger dann auch eine Erkältung aus, doch gelangt eine ausreichende Anzahl auf unsere Schleimhäute in Mund und Nase und sind unsere Abwehrzellen nicht in Topform, erkälten wir uns. Vor allem am Ende der Saison ist das Immunsystem oft geschwächt und kann nicht mehr allen Angreifern Paroli bieten.

### Bei Erkältung frühzeitig handeln

Der Verlauf einer Erkältung ist immer gleich: Erst kratzt und schmerzt es im Hals, dann läuft die Nase und zum Schluss folgt der Husten. Nach 8 bis 12 Tagen ist der Infekt überstanden. Wer die Erkältungsdauer jedoch verkürzen und Komplikationen wie eine Sinusitis oder Bronchitis verhindern möchte, sollte auf den pflanzlichen Schleimlöser GeloMyrtol® forte setzen. Das Spezialdestillat ELOM-080 (in GeloMyrtol® forte) auf Basis von rektifiziertem Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl sorgt dafür, dass der festsitzende, zähe Schleim gelöst und die Atemwege wieder belüftet werden. Erkältungssymptome wie eine verstopfte Nase, Druckkopfschmerz und Husten werden spürbar gelindert und die Dauer der Erkältung verkürzt. Das zeigt auch eine aktuelle Übersichtsarbeit, in der die Therapie mit GeloMyrtol® forte bei akuten Atemwegsinfekten mit dem natürlichen Krankheitsverlauf ohne Behandlung verglichen wurde.<sup>1</sup> Die Leitsymptome behinderte Nasenatmung, infektbedingte Schmerzen und Husten besserten sich bei Einnahme des pflanzlichen Schleimlösers in Intensität und Dauer deutlich:

### Behinderte Nasenatmung

Bereits am 5. Tag konnte GeloMyrtol® forte die behinderte Nasenatmung um 48 % reduzieren – ein deutlicher Vorsprung im Vergleich zum natürlichen Verlauf (16 % Verbesserung).

### Infektbedingte Schmerzen

Auch die infektbedingten Schmerzen linderte GeloMyrtol® forte mit 50 % an Tag 5 stärker als im natürlichen Verlauf, bei dem die Schmerzen nur um 12 % abnahmen.

### Husten

Die Linderung von Husten nach 5 Tagen lag bei 62 % unter der Therapie mit -GeloMyrtol® forte – beim natürlichen Verlauf verschlechterte sich dieses Symptom dagegen sogar um 4 %.

Was die Abwehr jetzt stark macht: Tipps für ein gesundes Immunsystem



Wer seine Abwehrkräfte tatkräftig unterstützt, kann auch am Ende der Erkältungssaison Infekten effektiv vorbeugen. Wir haben die besten Tipps für Sie zusammengestellt:

### 1. Ingwertee wärmt von innen

Ingwer dient längst nicht mehr nur zum Würzen vor allem asiatischer Gerichte. Auch bei Erkältungen kommt die scharfe Knolle zum Einsatz. Zu Recht, denn Ingwertee wärmt nachhaltig von innen, regt die Durchblutung an und stimuliert das Immunsystem. Krankheitserreger haben es schwerer, sich in den Schleimhäuten einzunisten. Zusätzlich wird Ingwer eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

### 2. Futter dich fit: Ernährungstipps für die Erkältungszeit

Dank seiner immunstimulierenden und antiviralen Wirkung kann Zink das Immunsystem bestens im Kampf gegen Erkältungserreger unterstützen. Deshalb im Herbst und Winter öfter mal zu Haferflocken, Hülsenfrüchten, Käse, Nüssen, Fisch, Fleisch und Eiern greifen. Diese Lebensmittel enthalten nämlich besonders viel Zink.

### 3. Frischluft für die Atemwege

Gerade im Winter haben es unsere Schleimhäute besonders schwer. Denn trockene Heizungsluft lässt sie austrocknen. Problem: Erkältungserreger haben leichtes Spiel. Um die Abwehr zu stärken, deshalb öfter mal einen Spaziergang machen oder ausgiebig lüften. Frische Luft schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen.

### 4. Regelmäßiges Saunieren stärkt die Abwehr

Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, macht seine Abwehr fit. Denn die hohen Temperaturen regen Stoffwechsel und Durchblutung an und aktivieren zudem die Botenstoffe des Immunsystems. Doch Vorsicht: Ist ein Infekt bereits ausgebrochen, sollte auf den Saunagang verzichtet werden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

### Besser gut bei Stimme auch in der 5. Jahreszeit

Helau, Alaaf, Ahoi – was in den verschiedenen Regionen zu Karneval gerufen wird ist unterschiedlich – für die Stimme bedeutet die närrische Zeit aber allorts eine große Herausforderung. Ob beim Umzug, der Prunksitzung oder dem Schunkeln in Bars und Kneipen – das Singen und Grölen belastet die Stimme. Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit sind die Folgen. Um die 5. Jahreszeit stimmungsgewaltig zu feiern, sollten die Schleimhäute ausreichend befeuchtet werden. Für spürbare und lang anhaltende Feuchtigkeit sorgen GeloRevoice® Halstabletten. Beim Lutschen binden die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro-Depot®. Dieses verteilt sich gut in Mund- und Rachenraum und legt sich als lang anhaltender Schutzfilm auf die Schleimhaut.

### Schnelle Hilfe bei grippalen Infekten

Wen es so richtig erwischt hat und wer von Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie einer verstopften Nase geplagt wird, der gehört ins Bett, bis der Infekt überstanden ist. Doch oft ist im Alltag zwischen Familie, Job und Freizeit keine Zeit für eine tagelange Bettruhe und Betroffene wollen sich nicht durch ihre Erkältung von ihren geplanten Aktivitäten abhalten lassen. Jetzt ist eine effektive Symptomlinderung gefragt. Hier hilft die Wirkstoffkombination in GeloProsed®, die Beschwerden\* schnell und zuverlässig zu lindern. Das enthaltene Phenylephrin lässt die Nasenschleimhaut abschwellen, Paracetamol hilft gegen erkältungsbedingte Schmerzen sowie Fieber. Praktisch: Das Pulver ist in kleinen Aufreißbeuteln verpackt, die auch unterwegs unkompliziert angewendet werden können. Auf die Zunge gestreut wirkt das Pulver meist innerhalb kurzer Zeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Erkältungskombis ist bei



GeloProsed® kein Einfluss auf die Fahrtüchtigkeit bekannt.

\* Zur Linderung von Erkältungssymptomen wie Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Fieber, die in Verbindung mit angeschwollener Nasenschleimhaut auftreten.

1 Söllner B., Effektive pflanzliche Therapie zur Behandlung von Atemwegsinfekten, Journal Pharmakol. u. Ther. 5-6/2018, S. 142–146

Weiteres Bild- und Textmaterial sowie die Pflichttexte finden Sie unter folgendem Link: [www.medipresse.de/kunden/pb/GeloMyrtol\\_Endspurt.zip](http://www.medipresse.de/kunden/pb/GeloMyrtol_Endspurt.zip) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:51):** <http://medkom24.eu/node/24535>

### Links:

[1] [http://www.medipresse.de/kunden/pb/GeloMyrtol\\_Endspurt.zip](http://www.medipresse.de/kunden/pb/GeloMyrtol_Endspurt.zip)