



## Schöne Bescherung: Schnelle Hilfe für Erkältungspatienten

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 7 Dez 2015 - 13:13

Mit dem alljährlichen Weihnachtsfest stehen auch die langersehten Feiertage vor der Tür. Doch viele sind ausgerechnet zur schönsten Zeit des Jahres erkältet. Insbesondere die stressige Vorweihnachtszeit macht der Abwehr schwer zu schaffen. Auf die Feierlichkeiten möchte jedoch keiner verzichten, denn häufig kommt die Familie nur dieses eine Mal im Jahr zusammen. Betroffene brauchen deshalb etwas, womit sie schnell wieder auf die Beine kommen.

Im Dezember geht es bekanntlich noch einmal richtig rund. Ein stattliches Familienfest soll den Jahresabschluss krönen. Die Vorfreude darauf erhöhen kleine vorweihnachtliche Rituale wie das tägliche Türchen-Öffnen, wöchentliche Adventskaffees und diverse Weihnachtswichteleyen. Doch die Adventszeit fordert dabei auch ihren Tribut. Es muss überdurchschnittlich viel geplant und organisiert werden, Geschenke müssen besorgt, verpackt und möglichst geheim gehalten werden und auch der Weihnachtsmarkt möchte am liebsten mehrfach besucht werden, z. B. mit der Familie, den Kollegen und den Freunden. All das findet allerdings neben dem ganz normalen Arbeitsalltag statt. Insbesondere Mütter setzen sich in dieser Zeit stark unter Druck und überfordern ihr Immunsystem mit Dauerstress.

Stress in der Vorweihnachtszeit strapaziert das Immunsystem

Die Weihnachtsvorbereitungen fordern Körper und Geist zum Ende des Jahres noch einmal Höchstleistungen ab. Das bereits ausgepowerte Abwehrsystem bietet Viren und Keimen eine große Angriffsfläche. Sie lauern überall dort, wo viele Menschen sind: In Einkaufspassagen, im Gedränge der Adventsmärkte und in öffentlichen Verkehrsmitteln und warten darauf, geschwächte Abwehrkräfte zu attackieren. Sich davor zu schützen ist nicht immer leicht. Die Ansteckungsgefahr ist gerade im Dezember groß, weil es draußen feucht und kalt ist und drinnen oft warm und schlecht belüftet. Hinzu kommen die vielen gehaltvollen Speisen und Süßigkeiten, die uns locken sowie ein deutlich geringeres Bewegungspensum als üblich. Das ist der Körper nicht gewohnt. Er rächt sich für die vielen Umstellungen und den Dauerstress in der Vorweihnachtszeit. Das bekommt man spätestens dann zu spüren, wenn die Anspannung abfällt. Zum Beispiel unter dem bunt geschmückten Weihnachtsbaum, wenn alle satt und zufrieden sind und die Geschenke ihre neuen Besitzer glücklich gemacht haben. Dann kommen plötzlich Mattigkeit und Abgeschlagenheit auf. Der Kopf ist schwer, die Nase dicht und Husten nicht mehr fern. Die Abwehr bricht in sich zusammen. Typische Erkältungssymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Schnupfen machen sich breit. An besinnliche Weihnachtsfeiertage ist nicht mehr zu denken.

Starke Kombi gegen Schnupfen, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

GeloProsed® kann dabei helfen, klassische Symptome einer Erkältung schnell wieder in den Griff zu bekommen. Die Kombination der Inhaltsstoffe aus 1.000 mg Paracetamol und 12,2 mg Phenylephrinhydrochlorid wirkt gleich zweifach: Paracetamol senkt das Fieber und lindert Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen und Phenylephrin lässt die angeschwollene Nasenschleimhaut wieder abschwellen. Eine erste Linderung der lästigen Erkältungssymptome tritt meist bereits innerhalb von 30 Minuten ein. 75 Prozent der Anwender bestätigen, nach der Einnahme von GeloProsed® ihren Alltag wieder gut bewältigen zu können.\* Praktisch ist zudem die Darreichungsform als Direktpulver. Es kann ohne die Hinzunahme von Wasser direkt auf die Zunge gegeben werden und eignet sich damit auch für unterwegs.

GeloProsed® kann gezielt dabei unterstützen, die Feiertage trotz Erkältung zu genießen.

Erkältungsrisiken minimieren



Damit es in der nass-kalten Jahreszeit und insbesondere zu Weihnachten gar nicht erst zu grippalen Infekten kommt, gibt es einfache Tipps zur Vorbeugung: Trotz des vorweihnachtlichen Stresses ist es wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Dabei darf nicht vergessen werden, entsprechend viel zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Nur so wird ihre natürliche Schutzfunktion vor Krankheitserregern aufrechterhalten. Außerdem sind ausreichend Bewegung und genügend erholsamer Schlaf unerlässlich, um die Abwehrkräfte zu stärken und ihnen Zeit zur Regeneration zu geben. Der Kontakt zu bereits erkälteten Personen sollte weitestgehend gemieden werden. Es ist zum Beispiel nicht unhöflich, aus Präventionsgründen auf ein Händeschütteln zu verzichten. Auch eine intensive Handhygiene kann das Ansteckungsrisiko minimieren. Durch regelmäßiges Händewaschen mit Seife werden Viren und Keime effektiv abgespült und eine Übertragung von den Händen über die Nasenschleimhäute in den menschlichen Organismus verhindert.

\* Wittig (2014): GeloProsed® Pulver im Alltag. Pharmazeutische Zeitung 159(47): 3932-8.

Online: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=55150> [1].

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

Den Pflichttext zum Produkt finden Sie hier:

<http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:31):** <http://medkom24.eu/node/20953>

### Links:

[1] <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=55150>

[2] <http://medipresse.de/kunden/pb/pflichttext.html>