

Kann man **jetzt** noch was tun?

Wenn es im Hals kratzt und man plötzlich friert, obwohl es gar nicht so kalt ist, dann ist eine **Erkältung im Anmarsch**. Kann man den Ausbruch jetzt noch verhindern oder ist schon nichts mehr zu retten?

Man kann selbstverständlich schon lange vorher etwas für sein Immunsystem tun, beispielsweise auf ausreichend Schlaf, Bewegung, frische Luft und eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung achten. Auch die Füße warm zu halten ist hilfreich. Denn warme Füße regen die Durchblutung im ganzen Körper an, auch in den Schleimhäuten der Atemwege. So gelangen mehr Immunzellen in diese Regionen, sie können eindringende Krankheitserreger direkt bekämpfen. Man ist nicht so anfällig.

Gleichzeitig kann man auch das Ansteckungsrisiko minimieren. Zum Beispiel mit regelmäßigem und gründlichem Händewaschen. Das hilft dabei, Erkältungsviren gar nicht erst von Türgriffen oder anderen kontaminierten Gegenständen auf die Schleimhäute von Mund und Nase gelangen zu lassen. Aber wenn es eben doch passiert ist?

Selbsteilungskräfte stärken

Der Körper besitzt die Fähigkeit, Verletzungen und Krankheiten selbst zu heilen. Es klappt nicht immer, wie jeder weiß. Manchmal muss man mit Arzneimitteln

eingreifen, manchmal siegt auch die Krankheit. Aber es klappt sehr häufig und wir bekommen davon oftmals gar nichts mit. Genau genommen regeneriert und repariert sich unser Körper ständig selbst. Täglich werden Schäden an der DNA repariert, ständig werden neue Zellen gebildet. Nach einem Knochenbruch wachsen die Knochen wieder zusammen; ist die Haut verletzt, schließt sie sich wieder. Und so ist es auch bei einer Erkältung. Sobald die ersten Viren eingedrungen sind, reagiert unser Immunsystem und versucht sie zu bekämpfen und zu entfer-

nen. Während die meisten Arzneimittel vor allem die Symptome lindern und oft auch die Dauer der Erkältung verkürzen, setzen homöopathische Arzneimittel auf die Aktivierung der Selbsteilungskräfte.

Wirkung in Studien bewiesen

Seit langem bewährt hat sich beispielsweise ein Komplexhomöopathikum aus Aconitum D5, Atropinum sulfuricum D5 und Mercurius cyanatus D8. Eine Studie an mehr als 5000 Kindern und Erwachsenen belegte die gute Wirksamkeit bei gleichzeitig guter Verträglichkeit. In einer weiteren Studie mit über 1100 Teilnehmern verbesserten sich die klassischen Erkältungssymptome wie Halsschmerzen und allgemeines Krankheitsgefühl bereits ab dem zweiten Tag nach der Behandlung. Erklärt wird der Effekt des Komplexpräparates mit der Unterstützung der Selbsteilungskräfte. Botenstoffe, wie Interleukine und Chemokine aktivieren die unspezifische Immunantwort und stimulieren gerade in der Frühphase einer Erkältung die allgemeinen Abwehrmechanismen, um die Infektion frühzeitig einzudämmen. Versuche mit Zellkulturen bieten die Möglichkeit, eine virale Infektion nachzuahmen und die Reaktion der Immunzellen zu beobachten. Daraus lassen sich Erklärungen ableiten, was die Zugabe des genannten Komplexpräparates bewirkt. In diesem Modell kam es zur Hochregulierung der immunaktivierenden Botenstoffe.

Bei den ersten Anzeichen eingenommen, lässt sich die Erkältung dann vielleicht tatsächlich noch abwenden. Wichtig ist dabei, dem Körper die Ruhe zu geben, die er für die Selbsteilung benötigt. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion



© Koldunova_Anna / iStock / Getty Images

Saltadol®

Zum schnellen Elektrolyt- und Flüssigkeitsausgleich
bei Durchfallerkrankungen



Anwendung:
Saltadol®-Pulver
in 200 ml Wasser
auflösen und
trinken!



- ✓ Optimale Rezeptur nach WHO-Empfehlung*
- ✓ Geschmacksneutral und gut trinkbar
- ✓ Ab dem Säuglingsalter

Das Ergebnis der PTA Experten Jury war eindeutig - **Was sagen Sie?** Testen Sie Saltadol® und geben Sie Ihr Feedback unter: www.saltadol.de/gewinnspiel ab! Unter allen Einsendungen verlosen wir tolle Preise.

* Saltadol® kommt als einzige Glucose-Elektrolyt-Mischung in Deutschland den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1:1 nach (Reduzierte Osmolarität; Na⁺/Glucose 75 / 75 mmol/l, Osmolarität 245 mOsm/l), Quelle: WHO Drug Information Vol. 16, No. 2, 2002

Saltadol® Glucose-Elektrolyt-Mischung. Zum Diätmanagement von Flüssigkeitsmangel (Dehydration) bei Durchfallerkrankungen. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Einnahmeweise: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht bei schweren Durchfällen anwenden, die länger als 3 Tage dauern. Enthält eine Phenylalaninquelle. Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.