

Halskratzen, Kopfschmerzen und Schüttelfrost – viele neigen dazu, die ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung auf die leichte Schulter zu nehmen. Dabei lässt sich gerade in dieser Phase mit den richtigen Arzneimitteln der volle Ausbruch der Verkühlung verhindern oder zumindest die Beschwerden lindern.

Erstes Kribbeln im Hals kann in der Regel leicht mit desinfizierenden Maßnahmen (z. B. Lösungen zum Gurgeln) behandelt werden. Wenn der Rachen aber schon heftig schmerzt, sollten entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe eingesetzt werden.

Sind die Nasenschleimhäute entzündet, sondern sie mehr Schleim ab, dann rinnt

Eine Verkühlung sollte man rasch behandeln



Foto: Tomschi

Bei stark verstopfter Nase helfen Nasensprays . . .

Was tun bei grippalen Infekten?

die Nase und man bekommt weniger Luft. Bei Schnupfen mit lästig verstopfter Nase helfen Nasensprays. Echter Buchweizen zum Beispiel, der in Apotheken in Kombination mit Zink angeboten wird, wirkt normalisierend auf die Flüssigkeitssekretion.

Aus einem unbehandelten Schnupfen kann eine Nasennebenhöhlenkrankung (Sinusitis) oder eine Bronchitis entstehen. Die Schleimhaut entzündet sich und produ-

ziert zähen Schleim. Dieser sollte möglichst früh verflüssigt werden, damit er abfließen bzw. abgehustet werden kann.

Ätherische Öle helfen bei Husten

Einige ätherische Öle stimulieren nicht nur die Bildung von dünnflüssigem Schleim und lösen festsitzendes Sekret, sondern er-

leichtern auch den Abtransport des Schleims. Myrtol zum Beispiel (ätherisches Öl der Myrte) greift auch direkt in das Entzündungsgeschehen ein und kann die Krankheitsdauer nachweislich verkürzen. Zusätzlich wird der Reinigungsprozess der Atemwege unterstützt, die Verschleimung von Bronchien und Nase wird rasch gebessert.

Husten ist ein Hilfsmittel, mit dem die Lunge sich von Fremdkörpern befreit. Viele Heilkräuter haben eine anti-septische, keimtötende, schleim- und krampf lösende Wirkung. Sie können daher trockenen Reizhusten lindern und trotzdem gleichzeitig das Abhusten des zähen Sekrets erleichtern. **Karin Rohrer**

GR08A074

Erkältungstipps auf www.krone.at/gesund