



## Erkältung und Grippe

### Erkältung: Was Sie tun und lassen sollten

#### Schonung

Im Idealfall nehmen Sie sich bei einer Erkältung keine zu anstrengenden Aktivitäten vor.

Schonen Sie sich lieber, vermeiden Sie Stress. Sind die Beschwerden stärker, legen Sie sich ins Bett und halten Sie sich warm.

Im Schlaf kann Ihr Immunsystem seine Arbeit am besten leisten.



#### Viel Trinken

Wenn Ihre Atemwege viel Schleim produzieren - und vor allem, wenn Sie Fieber haben - verliert Ihr Körper viel Flüssigkeit. Sie sollten daher unbedingt darauf achten, genügend zu trinken.

Die Verluste am besten ausgleichen können Sie durch Mineralwasser oder heiße Tees, zum Beispiel mit Lindenblüten oder Holunderblüten.

#### Regelmäßig Lüften

Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig und sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit. Die Schleimhäute trocknen dann nicht ganz so schnell aus.

Dabei helfen können auch Hustenbonbons und Halspastillen. Sie regen den Speichelfluss an. Der Speichel wiederum enthält Substanzen, die gegen Bakterien wirksam sind.

#### Ernährung und Vitalstoffe

Ernähren Sie sich leicht und nehmen Sie lieber mehrere kleinere Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu sich.

Auch die zusätzliche Einnahme von Vitalstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann sinnvoll sein.



## Ansteckungen vermeiden

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, andere Menschen anzustecken. Benutzen Sie Papiertaschentücher, entsorgen Sie diese rasch und waschen Sie sich häufig die Hände.

Rauchen und Alkoholgenuss sollten Sie ebenfalls deutlich einschränken. Achten Sie außerdem stets auf warme Kleidung.

## Erkältung und Sport

Sport ist eine gute Sache. Wer mehrmals in der Woche leichten Ausdauersport betreibt, stärkt damit sein Immunsystem.

Übertreiben sollte man es jedoch nicht, denn ab einer gewissen Grenze schlägt das Pendel in die andere Richtung aus und es kann zu einer Schwächung der Immunabwehr und einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte kommen.

Bei einer Erkältung ohne Fieber kann man grundsätzlich weiter Sport treiben - aber entsprechend moderat. Das hängt aber natürlich auch von den persönlichen, körperlichen Voraussetzungen ab.

Man sollte in jedem Fall vorher seinen Arzt fragen, wie viel man sich tatsächlich zutrauen darf.

Ist jedoch die Körpertemperatur erhöht oder hat man Fieber, ist jede körperliche Anstrengung nach Möglichkeit zu vermeiden. Solche Belastungen können zu Komplikationen führen und sind nicht ungefährlich.

Sport kommt jetzt also nicht in Frage. Er ist erst wieder erlaubt, wenn das Fieber von alleine vollkommen abgeklungen ist.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.