



<https://biz.li/3e15>

DIE RICHTIGEN MITTEL GEGEN ERKÄLTUNGEN UND CO: DIESE MEDIKAMENTE GEHÖREN IN JEDE HAUSAPOTHEKE

Veröffentlicht am 23.07.2024

Es gibt kleine gesundheitliche Probleme, die jeden von uns regelmäßig betreffen. Ganz vorn zu nennen sind hierbei die meisten Menschen an, dass sie ein- bis zweimal Probleme tauchen immer wieder auf. Höchste Zeit also, um

Schmerzmittel für die schnelle Linderung

Wenn der Hals zu kratzen beginnt, die Nase läuft und der Kopf es sich, Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol anzusetzen zu gestalten. Doch Vorsicht: Die Einnahme von Schmerzmitteln ansonsten langfristige Schäden anrichten können. Wenn sie sind sie trotzdem alternativlos.



Lutschtabletten, Tropfen und Vitamine: Natürliche Medizin für den Körper

/ Foto: Pixabay

Während Schmerzmittel eher die Brechstange bei einer Erkältung sind, gibt es einfache Alternativen, die sich auch für eine dauerhafte Einnahme eignen. Ein absoluter Klassiker sind Lutschtabletten, die den Hals feucht und damit geschmeidig halten. Außerdem setzen sie schmerzstillende Wirkstoffe frei und obendrein schmecken sie auch gut. In die gleiche Kerbe schlagen Vitamintabletten, die das Immunsystem stärken und wichtige Funktionen übernehmen. Speziell bei Erkältungen braucht es eine Mehreinnahme an Vitamin C, da der Körper zur Bekämpfung der Viren einen verstärkten Bedarf daran hat. Wer nicht nur auf Tabletten zurückgreifen möchte, kann das Vitamin C natürlich auch über Obst oder Gemüse zu sich nehmen. Perfekt geeignet sind hierbei die Dauerbrenner wie Zitrusfrüchte oder Brokkoli. Da es allerdings schwieriger ist, den Bedarf nur dadurch zu decken, sind Vitamintabletten auf jeden Fall eine sinnvolle Anschaffung für die Hausapotheke. Wirklich nervig an einer Erkältung sind neben einem kratzenden Hals aber Symptome wie eine laufende Nase oder zugefallene Ohren. Hier sind Tropfen das Mittel der Wahl, indem sie Nase oder Ohren befreien und uns besser atmen und hören lassen. Wenn in der Nacht der Husten den Schlaf erschwert, hilft Hustensaft, der den Hustenreflex unterdrückt. Außerdem wirkt er schleimlösend und beschleunigt so das Abhusten des Schleims. Schnell einen Hustensaft zur Hand zu haben, spart bei der nächsten Erkältung daher Nerven und sichert einen ruhigen Schlaf.

Die Hygiene nicht vergessen

Wenn uns alles wehtut und wir uns am liebsten den ganzen Tag ins Bett legen würden, vergessen wir häufig die Hygiene. Dabei ist diese gerade bei einer Erkältung besonders wichtig, da das Immunsystem angeschlagen ist und zusätzliche Erreger von außerhalb schlechter verarbeitet. Im Klartext heißt dies: Wer sich während einer Erkältung regelmäßig duscht oder die Hände wäscht, wird schneller regenerieren. Damit das noch besser funktioniert, helfen weitere Tipps. Desinfektionsmittel tötet die Viren auf den Oberflächen ab, wodurch sie aus dem Haus verschwinden. Das schützt auch Mitbewohner, die somit einem geringeren Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind. Desinfektionsmittel darf daher ebenfalls in keiner Hausapotheke fehlen und sollte immer wieder nachgefüllt werden. Wer den Kontakt zu anderen Menschen während

einer Erkältung nicht vermeiden kann, hat mit einem Mund- und Nasenschutz eine einfache Möglichkeit, seine Mitmenschen zu schützen.