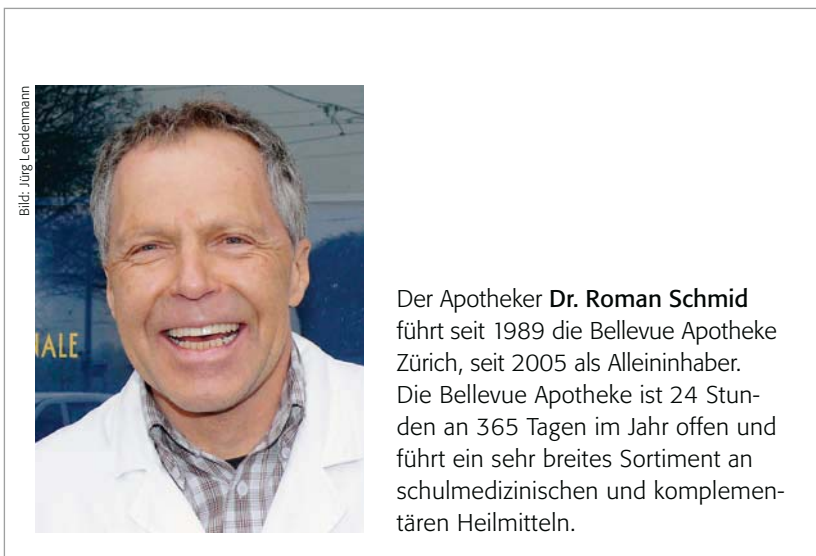


In der Winterzeit haben Erkältungen Hochsaison. Halsweh, Schnupfen und Husten mindern unser Wohlempfinden. Apotheker Dr. Roman Schmid sagt, warum er natürliche Produkte von Weleda zur Behandlung von Erkältungskrankheiten empfiehlt.

# Erkältungen

## Natürlich behandeln und vorbeugen



### **Welches sind die Anzeichen einer Erkältungskrankheit – eines grippalen Infektes?**

Verschiedene Symptome können den Beginn einer Erkältungskrankheit anzeigen: wechselndes Hitze- und Kältegefühl, Abgeschlagenheit, Unwohlsein und Müdigkeit. Zu diesen Anfangsbeschwerden kommen dann die typischen Symptome eines grippalen Infektes hinzu, etwa Schluckweh, Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen. Leiden die Betroffenen zusätzlich an Fieber, ist das ein Zeichen, dass ihr Immunsystem versucht, die Erreger abzuwehren und gegen die Krankheit anzukämpfen.

Daraus ergibt sich: Zur Bekämpfung eines grippalen Infekts sind nicht nur Wärme und Ruhe wichtig, sondern es müssen sowohl die unangenehmen Erkältungssymptome gelindert werden und es sollte die körperliche Abwehr generell gestärkt werden.

### **Welche Faktoren begünstigen in der Winterzeit Erkältungskrankheiten wie Schnupfen oder Husten?**

Oft geht einer Erkältung eine Phase der Überarbeitung – des Stresses (Distress) voraus, was das Immunsystem belastet. Weitere Faktoren sind Nässe und Kälte im Freien sowie trockene Luft im Freien

wie auch in beheizten Räumen. Dazu kommen oft eine mangelhafte Ernährung, verminderte körperliche Bewegung sowie – wegen der geringeren Sonneneinstrahlung – ein Vitamin-D-Mangel.

### **Wie werden Erreger von Erkältungskrankheiten übertragen?**

Die Erreger können durch Tröpfcheninfektionen – Niesen oder Husten – oder über Hände und Gegenstände durch Schmierinfektion übertragen werden.

### **Wirken natürliche Arzneimittel wie die von Weleda bei Erkältungskrankheiten so gut wie die chemischen?**

Wir dürfen seit Jahrzehnten durchwegs positive Erfahrungen mit den Weleda-Produkten machen. Diese Produkte wirken auch im Akutfall sehr gut, und viele können oft auch für chronischen Husten/Schnupfen usw. angewendet werden.

### **Gibt es ein gemeinsames Merkmal, das den Weleda-Produkten eigen ist?**

Nach der Weleda-Philosophie bekämpfen die Produkte nicht nur Symptome, sondern wirken ganzheitlich gesundheitsfördernd.

### **Zu den naturheilkundlichen Mitteln, die bei Erkältungskrankheiten angewendet werden, gehören auch anthroposophische Präparate wie Echinadoron. Wem empfehlen Sie dieses Mittel?**

Das Besondere bei Echinadoron ist, dass es sowohl Halsweh und Halsentzündungen lindert als auch generell die Abwehrkräfte stärkt. Echinadoron ist speziell auch für Kinder geeignet.

### **Echinadoron vereinigt die Wirkkraft mehrerer Heilpflanzen. Aufgrund welcher Prinzipien wurde diese Mischung komponiert?**

Echinadoron enthält drei Heilpflanzen: Zum einen den Schmalblättrigen Sonnenhut (Echinacea angustifolia), der die Krankheitserreger aufspürt und unschädlich macht. Er wurde mit zwei Heilpflanzen kombiniert, die ihn unterstützen und ergänzen: die Ringelblume (Calendula) und die Kamille. Die Ringelblume wirkt als Vermittlerin in der Rezeptur, und die Kamille ist bekannt für ihre entzündungshemmende, wundheilende, beruhigende aber auch immunstimulierende Wirkung.

### **Wann tritt Husten auf und welche Formen des Hustens können unterschieden werden?**

Der Husten ist eine häufige Begleiterscheinung einer Erkältungskrankheit. Zwei Formen des Hustens können unterschieden werden: ein trockener, unangenehmer Reizhusten, der einen meist am Anfang einer Erkältung plagt. Im späteren Verlauf kann sich der trockene Husten zu einem sogenannten produktiven Husten entwickeln, der durch vermehrte Schleimbildung gekennzeichnet ist. Ist der Schleim hell und durchsichtig, deutet dies auf eine Virusinfektion hin; ein gelblicher Auswurf ist dagegen meist Anzeichen einer bakteriellen Infektion. Muss viel und heftig gehustet werden, verkrampft sich die Atemmuskulatur; dies kann zu Schmerzen in der Brust führen, die sehr unangenehm sind. Eine wirksame Behandlung sollte zum einen das Ausheilen der entzündlichen Reizung unterstützen und so verhindern, dass die Atemmuskulatur sich verkrampft. Zum andern soll sie die Beweglichkeit der Flimmerhärchen wiederherstellen, denn diese reinigen unsere Atemwege.

### **Auch bei Weleda Hustenelixier wurden verschiedene Heilpflanzen miteinander kombiniert? Wie wirken die einzelnen Bestandteile, wie die Mischung?**

In Weleda Hustenelixier finden sich Eibischwurzel, Anis, Quendel, Thymian, Sonnentau und Küchenschelle. Eibischwur-

zel schon die Atemwege und lindert den Hustenreiz, Anis und Quendel lösen fest-sitzenden Schleim. Thymian wärmt, hemmt die Entzündung und regt, zusammen mit dem Sonnentau und der Küchenschelle, das Abhusten an.

Die Komposition aus diesen Heilpflanzen beruhigt bei einem Infekt der Atemwege den Hustenreiz. Der festsitzende Schleim wird verflüssigt, was das Abhusten des Schleims erleichtert. Die Atemwege werden von Bakterien und Viren befreit und dadurch das Immunsystem entlastet.

Weleda hat noch andere Hustenmittel, die wir ebenfalls mit grossem Erfolg bei den verschiedenen Hustenarten einsetzen, z.B. Hustentropfen Doron bei Reizhusten, Pertudoron Tropfen bei Keuchhusten/Krampfhusten sowie Flechtenhonigsirup zum Lösen einer Bronchitis. Die Dosierung all dieser Mittel passen wir jeweils dem Alter der Patientinnen und Patienten an, was erlaubt, auch Kinder damit erfolgreich zu behandeln.

### **Für welche Personen ist Weleda Hustenelixier besonders empfehlenswert?**

Wir empfehlen es sowohl für Kinder (ab 1 Jahr) als auch für Jugendliche und Erwachsene.

### **Wie sind die Rückmeldungen Ihrer Kundinnen und Kunden zu Echinadoron und Hustenelixier?**

Unsere Kundinnen und Kunden wissen: In Weleda-Produkten sind qualitativ hochstehende Naturprodukte enthalten.

Die pflanzlichen Rohstoffe stammen grösstenteils aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau und aus kontrollierter Wildsammung. Die Kunden legen grossen Wert auf einen schonenden Umgang mit den Ressourcen.

### **Welche vorbeugenden Massnahmen gegen Erkältungskrankheiten empfehlen Sie?**

Bewährt hat sich Sanddorn Vital Saft, der reich ist an Vitamin C und weiteren Vitaminen und Antioxidantien. Empfehlenswert sind auch Mittel, die die Selbstheilungskräfte des Körpers fördern, wie Echinacea, Ringelblume und Kamille. Natürlich ist es wichtig, die anfangs erwähnten Faktoren auszuschalten, die Erkältungskrankheiten begünstigen.

### **Empfehlen Sie Kundinnen und Kunden auch andere Weleda-Produkte zur Behandlung von Erkältungskrankheiten und was haben Sie für Tipps für eine ruhige Nacht während der Erkältung?**

Neben den bereits erwähnten Doron Hustentropfen gegen Reizhusten haben sich Erkältungssalbe und Schnupfencreme bewährt.

### **Was erhöht bei einer Erkältung das Wohlbefinden?**

Gute Rückmeldungen der Kundschaft haben wir von Infludo Tropfen, die das Wohlbefinden sofort erhöhen, aber auch von Sanddorn Vital Saft.



Echinadoron (30 Lutschtabletten) und Hustenelixier (200 ml) ist erhältlich in Apotheken und Drogerien.