

Vorsorge

„Das können Sie tun!“



Erkältung – Vorbeugung lohnt sich!

In der kalten Jahreszeit herrscht Erkältungs-Hochsaison. Schuld daran ist einerseits die Umstellung auf den Winter, mit der das Immunsystem zu kämpfen hat. Andererseits setzen die trockene Heizungsluft und längere Aufenthalte in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen den Atemwegsschleimhäuten zu und machen sie anfällig für Infektionen. Hinzu kommt, dass die Erkältungsviren per Tröpfcheninfektion übertragen werden, also durch Niesen oder Husten. Ein Händedruck mit einem bereits Infizierten reicht dann aus, um sich anzustecken.

Händewaschen – eine wirksame Maßnahme:

So senkt man die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger z. B. mit dem Essen in den Mund oder über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen und weitergereicht werden. Für unterwegs eignen sich antibakterielle Handwasch-Gele und für zu Hause/im Büro eine antibakterielle Seife und warmes Wasser.

Nasenschleimhaut befeuchten:

Wenn Sie regelmäßig mit einem Meerwasser Nasenspray die trockene Nasenschleimhaut befeuchten, fördern Sie damit die körpereigene Reinigungsfunktion der Nase. Bewährt haben sich auch die Spülung der Nase mit einer Solelösung, die – rechtzeitig

angewendet – gleich doppelt wirkt: Sie spült Schnupfenviren aus der Nase und befeuchtet die gestressten Nasenschleimhäute.

Eine ausgewogene Ernährung:

Vor allem die Vitamine A (und die Vorstufe Betacarotin), C, E und B6 sowie die Mineralstoffe Eisen, Selen, Kupfer und Zink benötigen die Abwehrzellen, um optimal zu funktionieren. Die ideale Kombination für Ihr Immunsystem: reichlich frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarmes Fleisch sowie Fisch.

In rund 95% der Fälle lösen Viren Erkältungen aus, gegen die Antibiotika **nicht**

wirken. Greifen Sie deshalb nicht zu einem Antibiotikum, das eventuell noch in Ihrer Hausapotheke lagert. Ihr Körper muss selbst mit der Virusinfektion fertig werden. Je besser Ihr Immunsystem dafür gerüstet ist, desto schneller sind Sie wieder gesund. Ihr Immunsystem können Sie in der Erkältungszeit durch pflanzliche Wirkstoffe stärken. Bei der Auswahl eines pflanzlichen Arzneimittels berät Sie Ihr Coda-Apotheker und informiert Sie über die enthaltenen Wirkstoffe sowie Neben- und Wechselwirkungen.

Wenn sich die Symptome Ihrer Erkältung nicht bessern, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22993, Fax 02452 - 23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey e. K.
Schlossplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Filial-Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medinizinzentrum.de

CODA GUTSCHEIN 15 %

Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins erhalten Sie beim Kauf von Esberitox® COMPACT (Inhalt: 60 Tabletten) einen Rabatt von 15 %. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Der Gutschein ist nur in einer Coda-Apotheke einlösbar. Gültig vom 23.01.2017 bis zum 18.02.2017.



Esberitox® COMPACT, 60 Tabletten

Anwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Apothekenpflichtig.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de