

# Erkältungs-Ratgeber

Was Sie über Halsschmerzen,  
Schnupfen, trockene Nase, Husten,  
Fieber und Energiemangel  
wissen sollten



Die mit dem Regenbogen

**mepha**



# Editorial

Wenn die Temperaturen sinken, steigt das Risiko einer Erkältung. Dabei ist die Kälte nicht die Ursache dieser Erkrankung, sondern lediglich ein begünstigender Faktor. Denn Kälte, Nässe und Zugluft schwächen unser Immunsystem, so dass Viren ein leichtes Spiel haben. Erwachsene erkälten sich im Schnitt drei Mal pro Jahr, Kinder sogar sechs Mal.

Zwar gibt es keine Medikamente, welche die Erkältungsviren bekämpfen könnten. Die Symptome hingegen lassen sich mit einer ganzen Palette von Präparaten lindern, so dass die Beschwerden erträglicher werden, der natürliche Heilungsverlauf unterstützt wird und sich der Körper schneller von der Erkältung erholen kann.

Mit der Wahl von Produkten des Generikaanbieters Mepha können Sie dabei auch von günstigen Preisen profitieren.

Gute Gesundheit wünschen Ihnen

Die mit dem Regenbogen



# Was ist eine Erkältung?

## Entstehung

Verantwortlich für eine Erkältung sind Viren, die beim Husten, Niesen oder auch Händeschütteln von Mensch zu Mensch übertragen werden. Man spricht von einer so genannten Tröpfcheninfektion, das heisst, die Viren gelangen von der erkälteten Person über die Luft in die Atemwege des gesunden Gegenübers. Die Viren bleiben an der Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum haften, wo sie sich ungestört vermehren können. Besonders erfolgreich sind Viren, wenn die Abwehrkräfte der Schleimhäute durch Kälte, Nässe und Zugluft reduziert oder die Schleimhäute durch Heizungsluft ausgetrocknet sind. Eine chronische Erkrankung, Stress, einseitige Ernährung und Rauchen können eine Erkältung ebenfalls begünstigen. Derzeit sind über 100 Viren bekannt, welche eine Erkältung auslösen können.

## Verlauf

Meist dauert es ein bis drei Tage bis sich die Viren ausreichend vermehrt haben und die Erkältung allmählich ausbricht. Oft beginnt eine Erkältung mit einem Kribbeln in der Nase oder im Hals. Das Schlucken wird unangenehm und die Nase beginnt zu laufen. In manchen Fällen kommt ein Husten dazu. Jede fünfte Erkältung wird von Fieber bis 38,5°C und Schmerzen begleitet. Die meisten Erkältungsgeplagten fühlen sich matt und abgeschlagen. Meist dauert eine Erkältung etwa acht Tage. Bis alle Symptome abgeklungen sind und man von einer vollständigen Genesung sprechen kann, verstreichen jedoch nicht selten zwei Wochen.

## Erkältung oder Grippe

Die Begriffe Erkältung (= grippaler Infekt) und Grippe werden oft durcheinander gebracht, obwohl es sich dabei um zwei unterschiedliche Erkrankungen handelt.

Während eine Erkältung meist nicht zu Komplikationen führt, handelt es sich bei einer Grippe um eine schwere Erkrankung, die in einzelnen Fällen sogar tödlich verlaufen kann.

Wie die Erkältung wird auch die Grippe von Mensch zu Mensch übertragen. Die Grippeviren (Influenzaviren) führen jedoch zu einem anderen Krankheitsbild als die Erkältungsviren. Typisch für eine Grippe ist der plötzliche Beginn der Krankheit. Innert kürzester Zeit treten starke Kopfschmerzen, hohes Fieber, Schüttelfrost sowie starke Muskel- und Gliederschmerzen auf. Eine Grippe wird manchmal von einem Schnupfen und von einem meist trockenen Husten begleitet. Bereits am ersten Krankheitstag klettert das Fieberthermometer auf Werte zwischen 39–40°C. Grippepatienten fühlen sich meist so abgeschlagen, dass ein paar Tage Bettruhe unumgänglich werden. Eine Grippe dauert zwei bis drei Wochen und schwächt den ganzen Körper.

Die Grippe erfordert ärztliche Behandlung. Als Prävention kann eine Grippeimpfung durchgeführt werden. Diese bietet allerdings keinen Schutz vor einer Erkältung.

# Halsschmerzen

Halsschmerzen entstehen durch eine von Viren oder Bakterien verursachte Entzündung der Rachenschleimhaut. Im Hals ist ein Kratzen und Brennen zu spüren und das Schlucken insbesondere von festen Speisen bereitet Schmerzen.

## Tipps

Das hilft bei Halsschmerzen und Schluckweh:

- ▶ Lutschtabletten mit antibakteriellen und schmerzlindernden Wirkstoffen
- ▶ Gurgellösung mit desinfizierenden Eigenschaften
- ▶ Viel trinken
- ▶ Weiche oder flüssige Nahrung zu sich nehmen
- ▶ Halswickel
- ▶ Bei Heiserkeit so wenig wie möglich sprechen, Flüstern belastet die Stimmbänder
- ▶ Luftbefeuchter
- ▶ Verrauchte Räumlichkeiten meiden

## Arztbesuch

Wenn die Lymphknoten am Hals stark anschwellen, sich ein gelblicher Belag auf den Rachenmandeln bildet oder ein Hautausschlag auftritt, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Das gleiche gilt auch, wenn die Halsschmerzen von hohem Fieber, Atemnot oder einem starken, fauligen Mundgeruch begleitet werden oder sich die Beschwerden nach einigen Tagen der Selbstbehandlung nicht bessern.

# Decatylen® Neo



## Die Lutschtabletten von Mepha:

- ▶ bei akuten Entzündungen im Hals- und Rachenraum
- ▶ schmerzlindernd z.B. bei Halsweh, Heiserkeit, Aphten und Katarrh
- ▶ ohne Zucker
- ▶ auch als Gurgellösung erhältlich



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Schnupfen

Schnupfen entsteht, wenn Viren in die Schleimhautzellen der Nasenhöhlen eindringen und sich dort vermehren. Die Nasenschleimhaut schwillt an. Gleichzeitig produziert die Nase Schleim, mit dem die Viren ausgespült werden sollen. Dieser Schleim wird zähflüssig und führt mit der Zeit zu einer Verstopfung der Nase.

## Tipps

### Das hilft bei Schnupfen:

- ▶ Abschwellende Nasensprays (maximal 7 Tage anwenden)
- ▶ Die Nasenschleimhaut feucht halten (z.B. mit einem Spray aus Meerwasser und Dexpanthenol)
- ▶ Bei Kombination eines abschwellenden Nasensprays und eines pflegenden Nasensprays den pflegenden Spray immer zuerst anwenden.
- ▶ Viel trinken (mind. 2 Liter pro Tag)
- ▶ Luft befeuchten

## Arztbesuch

Wenn sich ein Schnupfen nach mehr als einer Woche nicht bessert, das Nasensekret blutig ist oder gleichzeitig hohes Fieber, Ohrenschmerzen, starke Kopfschmerzen oder Atemprobleme auftreten, ist eine Konsultation beim Arzt erforderlich. Auch bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündung sollte ein Arzt aufgesucht werden.

# Xylo-Mepha®



### Der Schnupfenspray von Mepha:

- ▶ befreit in Minuten – für Stunden
- ▶ mit dem innovativen Sprühsystem
- ▶ ohne Konservierungsmittel – gut verträglich
- ▶ bis zu 12 Monate haltbar nach Anbruch

**Ohne**  
Konservierungsmittel



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken.

# Trockene Nase

Während der Heizperiode im Winter trocknet die Nasenschleimhaut schnell aus. Die Anfälligkeit für einen Schnupfen steigt, weil die Viren leichter in die Schleimhautzellen eindringen und sich dort vermehren können.

Ursache einer trockenen Nasenschleimhaut kann auch das Klima z.B. in den Bergen, durch Klimaanlage (z.B. im Flugzeug) sowie die Belastung der Luft durch Ozon, Feinstaub oder Pollen sein. Eine Anwendung von abschwellenden Nasentropfen oder Sprays über längere Zeit schädigt die Schleimhaut und trocknet sie aus.

## Tipps

Das hilft bei trockener Nase:

- ▶ Befeuchtende Nasensprays mit Meerwasser
- ▶ Der Wirkstoff Dexpanthenol schützt und pflegt die Nasenschleimhaut
- ▶ Luftbefeuchter

## Arztbesuch

Bei wiederkehrendem Nasenbluten oder wenn von der trockenen Nasenschleimhaut ein schlechter Geruch ausgeht, ist ein Besuch beim Arzt empfehlenswert.

# Mare-Mepha® B<sub>5</sub>



## Der Meerwasserspray von Mepha:

- ▶ befeuchtet, schützt und pflegt die Nasenschleimhaut bei trockener Nase durch Klimaanlage oder Heizung
- ▶ bei Belastung der Luft durch Pollen oder Hausstaub
- ▶ mit dem pflegenden Hautvitamin B<sub>5</sub>
- ▶ zur Langzeitanwendung geeignet



Ohne  
Konservierungsmittel

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Wir empfehlen:

## Bei Halsschmerzen

- ▶ Decatylen® Neo Lutschtabletten
- ▶ Decatylen® Gurgellösung

## Bei Schnupfen

- ▶ Xylo-Mepha® Schnupfenspray

## Zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut

- ▶ Mare-Mepha® B<sub>5</sub> Nasenspray

## Bei Erkältungshusten

- ▶ Pectoral Mepha® N Hustensirup

## Bei Bronchialhusten mit Schleimbildung

- ▶ Mucostop 600 Brausetabletten oder Granulat

## Bei Energiemangel

- ▶ Vitiron® Brausetabletten oder Suscaps®

Mepha Pharma AG  
4147 Aesch BL  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

**mepha**



# Erkältungshusten

Husten ist ein lebensnotwendiger Reflex des Körpers, der dafür sorgt, dass die Bronchien von eindringendem Schmutz, Fremdkörpern oder Schleim befreit werden. Während einer Erkältung durchläuft ein Husten meist zwei Phasen: Am Anfang ist er trocken und schmerzhaft, in einer zweiten Phase wird beim Husten Schleim ausgeworfen (produktiver Husten).

## Tipps

Das hilft bei einem trockenen Reizhusten:

- ▶ Reizstillender Hustensirup
- ▶ Kopfende des Bettes höher stellen
- ▶ Genügend trinken
- ▶ Husten- und Bronchialtees
- ▶ Inhalieren mit Salzen oder ätherischen Ölen
- ▶ Erkältungsbalsam
- ▶ Brust- und Halswickel
- ▶ Pastillen, welche einen Schutzfilm auf der gereizten Schleimhaut bilden
- ▶ Luftbefeuchter
- ▶ Aufenthalt in rauchfreien Räumen

## Arztbesuch

Wenn ein Husten länger als eine Woche anhält, mit Schmerzen hinter dem Brustbein und schwerer Atemnot einhergeht, sollte ein Arzt konsultiert werden.

# Pectoral Mepha® N



**Der pflanzliche Hustensirup von Mepha:**

- ▶ mit ausgewählten Heilpflanzen-Extrakten:
  - ▶ Thymianblatt
  - ▶ Spitzwegerichblatt
  - ▶ Schlüsselblumenwurzel
  - ▶ Senegawurzel
- ▶ hilft bei Katarrhen der Atemwege, Erkältungshusten



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Bronchialhusten mit Schleimbildung

In der zweiten Phase des Hustens kommt es zu einer übermäßigen Schleimbildung. Dabei handelt es sich um eine ganz natürliche Reaktion des Körpers als Folge der gereizten Atemwege. Durch das Abhusten von Schleim sollen Viren und eventuell auch Bakterien aus den Atemwegen befördert werden.

## Tipps

Das hilft bei Bronchialhusten:

- ▶ Hustenlöser, die den Schleim verflüssigen und lösen (z.B. Acetylcystein)
- ▶ Kopfende des Bettes höher stellen
- ▶ Husten- und Bronchialtees
- ▶ Inhalieren von Salzlösungen mit oder ohne ätherischen Ölen
- ▶ Brust und Rücken mit einem Erkältungsbalsam einreiben
- ▶ Feucht-warme oder feucht-kühle Brust- und Halswickel
- ▶ Hustenbonbons
- ▶ Aufenthalt in rauchfreien Räumen

## Arztbesuch

Wenn ein Husten länger als eine Woche anhält, beim Abhusten gelb-grünlicher oder blutiger Auswurf dabei ist oder mit schwerer Atemnot einhergeht, sollte ein Arzt konsultiert werden.

# Mucostop 600



**Der Hustenlöser von Mepha:**

- ▶ löst zähen Schleim in 2–3 Tagen und lindert so den Hustenreiz
- ▶ 1x täglich
- ▶ als Granulat oder Brausetabletten
- ▶ weitere Dosierungen:  
Mucostop 100 und Mucostop 200



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Fieber und Schmerzen

Eine Erkältung wird oft von erhöhter Temperatur oder Fieber (ab 38°C) begleitet. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur versucht der Körper, die Virusinfektion zu bekämpfen. Oft wird das Fieber von Kopf- und Gliederschmerzen begleitet.

## Tipps

Das hilft bei Fieber und Schmerzen:

- ▶ Fiebersenkende Medikamente und Schmerzmittel
- ▶ Viel trinken (ca. 3 Liter pro Tag: Tees, verdünnte Fruchtsäfte, Bouillon)
- ▶ Wadenwickel (3 Esslöffel Essig in 1 Liter kaltem Wasser auflösen, zwei Tücher gut durchfeuchten und um Füsse und Waden wickeln, Socken darüber ziehen und nach 10 Minuten wechseln, 3–4x wiederholen)
- ▶ Bei hohem Fieber: Bettruhe

## Arztbesuch

Steigt das Fieber über 39°C an, oder hält es über mehrere Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

# Influbene C®

Lindert Fieber und Schmerzen  
bei Erkältungskrankheiten



## Influbene C® Brausetabletten von Mepha:

- ▶ fiebersenkend
- ▶ schmerzlindernd
- ▶ mit 300 mg Vitamin C
- ▶ heiss oder kalt auflösbar



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Energiemangel

Während einer Erkältung arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Gleichzeitig ist der Appetit nicht so gross und die Ernährung vielleicht nicht ausgewogen. Als Folge kann ein Energiemangel entstehen. Eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und unterstützt in der Genesungszeit, nach einem grippalen Infekt, den Erholungsprozess.

## Tipps

Das hilft bei Energiemangel:

- ▶ Multivitaminpräparat
- ▶ Ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- ▶ Bewegung an der frischen Luft
- ▶ Genügend Schlaf

## Arztbesuch

Dauert die Abgeschlagenheit auch Wochen nach der Erkältung an, ist ein Arztbesuch sinnvoll. So kann abgeklärt werden, ob andere gesundheitliche Probleme für den Energiemangel verantwortlich sind.

# Vitiron®



Das Vitamin- und Mineralstoffpräparat von Mepha:

- ▶ 1x täglich als Brausetabletten oder Suscaps®
- ▶ bei Müdigkeit und Erschöpfung
- ▶ bei Vitamin- und Mineralstoffmangel
- ▶ bei Rekonvaleszenz



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

# Prävention

**Im Gegensatz zur Grippe gibt es keine Impfung gegen Erkältungen. Man kann das Risiko einer Erkrankung jedoch durch die Stärkung des Immunsystems reduzieren:**

- ▶ Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen beeinflussen die Abwehrkräfte positiv.
- ▶ Viel trinken: 2–3 Liter pro Tag in Form von Wasser, Tee und verdünnten Fruchtsäften.
- ▶ Regelmässiger Sport, viel Bewegung an der frischen Luft.
- ▶ Saunabesuche, Wechselduschen und Massagen können die Widerstandskraft des Körpers stärken.
- ▶ Rauchstopp reduziert die Anfälligkeit der Schleimhäute gegen Virenbefall.
- ▶ Die Luftfeuchtigkeit mit einem Luftbefeuchter erhöhen.
- ▶ Auch in den Wintermonaten sollte die Wohnung regelmässig gelüftet werden.
- ▶ Die Bekleidung soll der Temperatur und dem Wetter angepasst werden. Kalte Füsse und Hände vermeiden.
- ▶ Auf genügend Schlaf achten.
- ▶ Regelmässig die Hände waschen.
- ▶ Orte, an denen viele Menschen zusammen kommen, meiden.