

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Winterzeit ist Schnupfenzeit!



Der ständige Temperaturwechsel in der Winterzeit begünstigt die Anfälligkeit für Schnupfen und anderen Erkältungssymptome. Hinzu kommt, dass wir uns während dieser Zeit vermehrt in geschlossene, wärmere Räume zurückziehen, wo sich Erreger schnell verbreiten können. Grund dafür ist die Luftfeuchtigkeit, welche in geheizten Räumen so gering ist, dass die Schutzfunktion unserer Nasen- und Mundschleimhäute nachlässt. Dies fördert unter anderem den Schnupfen!

Hat man sich den Schnupfen erst einmal eingefangen, wird man ihn nur schwer wieder los. Ein Luftbefeuchter sowie abschwellende Nasensprays, welche

in der Apotheke erhältlich sind, können hier gut Abhilfe schaffen. Im Weiteren sind ätherische Öle wie beispielsweise Eukalyptus in einer Duftlampe oder im Luftbefeuchter empfehlenswert. Diese können helfen, die Atemwege freizubekommen und dienen zudem noch der Entspannung. Aber, haben Sie es schon einmal mit einer Nasendusche probiert? Die Nasendusche gehört zu den bewährtesten Methoden, um lästigen Schnupfen loszuwerden sowie verstopfte Nasennebenhöhlen wieder freizubekommen. Zudem hilft die Nasendusche, festsitzenden Schleim und Krankheitserreger aus der Nase herauszuspülen. Die Nasendusche wird mit Wasser und einem speziel-

lem Nasenspülsalz befüllt, welches Sie in Ihrer MedicaPlus-Apotheke erhalten. Anschliessend lässt man die Lösung durch die Nase laufen. Die Salzlösung befeuchtet die Nasenschleimhaut, lässt sie abschwellen, befreit die Nase von hartnäckigem Schleim und spült die Viren heraus. Lassen Sie sich doch bei Ihrer MedicaPlus-Apotheke beraten. Wir helfen Ihnen gerne, schnupfenfrei durch den Winter zu kommen.

Joëlle Ruppen, Apothekerin, Saastal Apotheke, Saas-Grund