



Was hilft bei Erkältung?

Akut-Hilfe. Gesund & Fit verrät Ihnen, wie Sie erste Anzeichen erkennen und richtig behandeln.

Herbstzeit ist Erkältungszeit. Wir verraten, wie Sie jetzt richtig vorbeugen und gesund bleiben!
Erste Anzeichen. Wer erste Anzeichen richtig deutet, hat gute Chancen, einen beginnenden Infekt abzuwenden oder dessen Verlauf stark abzuschwächen.

Prävention. Am besten aber ist, Sie lassen es gar nicht erst so weit kommen. Häufiges Händewaschen und Stoßlüften sowie das Vermeiden von öffentlichen Verkehrsmitteln haben während Zeiten erhöhten Infektionsrisikos oberste Priorität.



Dr. Doris Gapp
 Ärztin für
 Allgemeinmedizin
 www.diehaus
 aerztin.com

Erste Anzeichen & schnelle Hilfe

HALSSCHMERZEN

Erste Anzeichen: Der Hals- und Rachenraum ist bereits gerötet und beim Schlucken treten leichte Beschwerden auf.
Die Ärztin empfiehlt: Gurgeln – entsprechende Lösungen gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Sie helfen, die Infektion lokal zu behandeln, und enthalten in vielen Fällen Stoffe, die zu einer leichten Betäubung und somit sofortigen Linderung führen. Viel trinken –

aber Achtung, keine Heißgetränke, sondern immer abkühlen lassen. Auch entzündungshemmende Mittel helfen, die Halsschmerzen noch im Entstehen auszu-bremsen. Ein sehr effektives Hausmittel: Halswickel – ein Baumwolltuch mit Topfen bestreichen, falten und um den Hals wickeln. Dort bleibt der Wickel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht.



HUSTEN

Erste Anzeichen: Reizhusten mit oder ohne Schleimbildung.
Das empfiehlt die Ärztin: Bei Husten hat eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr oberste Priorität, denn nur so kann sich der Schleim lösen und abgehustet werden. Zusätzlich können schleimlösende Präparate das Abhusten erleichtern. Eine weitere, sehr effektive Möglichkeit ist die Dampfinhalation mit

Salzwasser. Der heiße Dampf (ca. 42–47° C) beim Inhalieren befeuchtet und entspannt die Schleimhäute der Atemwege und lindert dadurch den Hustenreiz. Das gelöste Salz wirkt zusätzlich desinfizierend und führt bei zweimal täglicher Anwendung zu einem dauerhaften Wohlbefinden im Rachenraum und kann die Infektion zu Beginn stoppen. Ein bewährtes Hausmittel ist Zwiebelsaft: eine Zwiebel kleinschneiden und mit Honig ansetzen – bei Bedarf einen Löffel einnehmen.



SCHNUPFEN

Erste Anzeichen: Es kitzelt in der Nase und wir müssen vermehrt niesen.
Das empfiehlt die Ärztin: Wichtig ist es jetzt, die Schleimhäute feucht zu halten – das erschwert den in der Nase befindlichen Keimen das endgültige Eindringen in den Organismus über die Schleimhaut. Ist die Infektion fortgeschritten, können abschwellende Nasentropfen – idealerweise auf Salzbasis (machen nicht abhängig) – helfen.



Bewegen wählen!

... bei Wahl einer **12 Monate Fitness Hit-, Aktiv-, Basic- oder Plus Card** erhalten.

... nur bis **20. Oktober!**

JETZT bis zu €165,- Wahl-Bonus*

Club Danube

7 x in Wien! Infos unter: **FITNESS + RACKET**

www.clubdanube.at

* Preisbonus nur beim Kauf einer 12 Monate Fitness Hit-, Aktiv-, Basic- oder Plus Card zum regulären Listenpreis.