



GESUNDHEIT

Endlich wieder **durchatmen**

Im Frühjahr leiden besonders Ältere unter **Erkältungen**. Warum das so ist und was hilft

Längere Tage und erste Sonnenstrahlen locken ins Freie. Doch wer meint, die Erkältungszeit sei vorbei, täuscht sich. „Erkältungsviren haben jetzt Hochsaison“, so Prof. Michael Stimpel, ärztlicher Leiter der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg. „Der Körper muss große Temperaturschwankungen bewältigen.“ Für das Immunsystem vor allem älterer Menschen ein Kraftakt. „Mit dem Alter produzieren wir immer weniger Zellen, die Erreger bekämpfen können“, erklärt Stimpel. Und vorhandene Abwehrzellen ermüden, sie können Eindringlinge häufig nicht mehr richtig erkennen. Hierzu zählen gängige Erkäl-

Luft holen
Vor allem Viren verursachen akute Infekte

tungsviren wie Rhinoviren, aber auch neue Arten wie der Bocavirus, dem schwedische Forscher 2005 auf die Spur gekommen sind, oder der erst 2012 identifizierte Mers-Coronavirus. Im Alter erkranken wir aber nicht nur schneller, sondern oft auch schwerer: Mit einem durch Viren geschwächten Immunsystem erhöht sich das Risiko für eine zusätzliche bakterielle Infektion. Eine Lungenentzündung kann dann folgen. Wichtig ist es deshalb, frühzeitig zu behandeln.

300 Mio.
Lungenbläschen sorgen für die Aufnahme von Sauerstoff

Heilkraft der Pflanzen

Das ist nicht selten eine Herausforderung für den Arzt. Denn ältere Patienten leiden häufig unter mehreren Erkrankungen, und die dafür nötigen Medikamente schränken die Auswahl für Wirkstoffe zur Therapie von Atemwegsinfekten ein. Gerade pflanzliche Wirkstoffe wie der Spezialextrakt EPs 7630 der südafrikanischen Kapland-Pelargonie („Umckaloabo“, Apotheke) haben sich dabei bewährt. Studien zeigen, dass die Inhaltsstoffe antiviral, antibakteriell und schleimlösend wirken. Mit anderen Arzneiwirkstoffen sind sie problemlos kombinierbar und verkürzen den Krankheitsverlauf. Weiterer Vorteil: Die Erreger bilden gegen pflanzliche Mittel keine Resistenzen, da diese nicht in ihren Stoffwechsel eingreifen.

PEPE PESCHEL

Die wirkungsvollste Farbe ...

Bei Halsschmerzen nehm' ich rot.



neo-angin® zuckerfrei

- Stoppt den Schmerz innerhalb von Minuten
- Bekämpft die Erreger* – bremst den Infekt

neo-angin® Halstabletten Kirsche. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Rachenschleimhaut, die mit typischen Symptomen wie Halsschmerzen, Rötung oder Schwellung einhergehen. Warnhinweise: Enthält Levomenthol, Isomalt und Ponceau 4R. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *bakterielle Erreger



MEDIZIN

ANZEIGE

Frauenproblem Schlafstörungen

Erste Hilfe bei **SCHLAFLOSEN NÄCHTEN**

Nervöse Schlafstörungen sind vor allem ein Frauenproblem. Den ganzen Tag rotieren sie von einer Aufgabe zur nächsten. „Feierabend“ bedeutet für viele Frauen lediglich einen Wechsel des Schauplatzes: Nach Dienstschluss ist die Familie an der Reihe – Haushalt, Sorgen der Kinder, Eltern, die Unterstützung brauchen, finanzielle Sorgen und vieles mehr. Für Ruhe und Entspannung bleibt meist keine Zeit. Zudem kreisen beim Schlafengehen die Ereignisse des Tages vor Augen. Die Aufgaben von morgen wollen durchdacht sein. An Schlaf ist erst einmal nicht zu denken.

Schlafstörungen können deshalb zu Erschöpfung und auch gesundheitlichen Problemen führen.

Einzigartige Wirkweise

Eine wirksame Hilfe bei Schlafstörungen kann das natürliche Arzneimittel Neurexan® sein. Nervosität und Schlaflosigkeit sind Folge einer hohen Beta-Wellen-Aktivität im Gehirn. Diese versetzen in angespannte Aufmerksamkeit und lassen nicht zur Ruhe kommen. Sind dagegen Alpha- und Theta-Wellen aktiv, ist man ruhig und entspannt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Neurexan® nachweislich die Aktivität der Alpha- und Theta-Wellen steigert und so für Entspannung und ruhigen Schlaf sorgt.

Tagsüber nervös und nachts schlaflos

Eine einzige schlaflose Nacht ist zwar noch kein Drama. Doch meist bleibt es nicht dabei. Denn Schlafmangel und Überforderung bedingen sich gegenseitig: Zu viel Anspannung führt zu Schlafproblemen. Schlafmangel erhöht die Nervosität am folgenden Tag. Ein Teufelskreis! Denn der Körper sollte nachts eigentlich Kraft tanken. Ist der Schlaf jedoch gestört, fehlt diese wichtige Regeneration. Innere Unruhe und

Entspannung sorgt für guten Schlaf

Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und dem Zinksalz der Baldriansäure stellt das innere Gleichgewicht wieder her, Konzentration und Fahrtüchtigkeit bleiben dabei erhalten. Neurexan® entspannt rasch und sorgt für die verdiente Erholung im Schlaf.

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01 Anwendungsgebiete: Sielebensich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Tabletten enthalten Laktose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

SCHNELLE HILFE

So bekommen Sie besser Luft

Bei Erkältungen fällt einem das Atmen oft schwer. Diese Sofortmaßnahmen können das Luftholen verbessern.

Atemübung Die sogenannte dosierte Lippenbremse bremst den Atemstrom in der Lunge ab, weil gegen den Widerstand der Lippen ausgeatmet wird. Die Bronchien bleiben dadurch länger geöffnet, die Atmung wird gleichmäßiger: Die weich aufeinanderliegenden Lippen beim Ausatmen kurz geschlossen halten, dann ohne zu pressen die

Luft durch einen schmalen Spalt entweichen lassen.

Einreibung Einreiben mit ätherischen Ölen (etwa Eukalyptus) kann den Schleimabtransport verbessern.



Inhalieren mit Lorbeeröl hilft, festsitzenden Schleim zu lösen

FOTOS: SANDKIEHLER/JUMPA OREDIA/MAURITIUS IMAGES