

Unsere Tipps zum Thema:

Erkältung

www.lapharma.de

1A
PHARMA



Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung. Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen. Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

IMPRESSUM

Herausgeber: 1 A Pharma GmbH, Kelttenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

Grafik: Angerer Design • Münchner Str. 2 • 83626 Valley

Stand: April 2013

Patienteninformation Erkältungskrankheiten

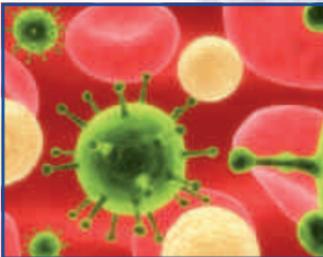
Infektionen der Atemwege, im Volksmund auch „Erkältung“ genannt, zählen zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Im Durchschnitt leidet jeder Erwachsene drei- bis viermal jährlich, jedes Kind vier- bis achtmal jährlich an grippalen Infekten. Eine Erkältung oder grippaler Infekt ist eine meist virusbedingte, akute Infektion der oberen Atemwege. Die Symptome sind jedem gut bekannt: Husten, Schnupfen, Heiserkeit – mitunter auch Fieber.

Die Übertragung der Krankheitserreger erfolgt in der Regel über eine Tröpfcheninfektion, also durch Husten, Niesen oder engen Kontakt mit erkrankten Personen. Zur Ansteckung kommt es, wenn die Erreger anschließend auf die Schleimhäute meist des oberen Atemtrakts gelangen und sich dort vermehren. Nun hat das körpereigene Immunsystem alle Hände voll zu tun, die Eindringlinge abzuwehren. Gelingt dies nicht, vermehren sich die zumeist viralen Angreifer. Auf diese Weise geschwächt, hat die „Körperpolizei“ nur noch geringes Potential, so dass auch Bakterien mit Leichtigkeit in den Körper eindringen und sich vermehren können. Man spricht in diesem Fall von einer bakteriellen Zweitinfektion.

Typisches Zeichen dieser Folgeinfektion ist eitriger, meist gelblich-grünlicher Schleim – sowohl aus der Nase als auch aus den Bronchien.

Viren und Bakterien – wie unterscheiden sie sich?

Viren (virus = „Gift, Saft, Schleim“) sind Schmarotzer, die sich nicht selbst vermehren können, da sie keinen eigenen Stoffwechsel besitzen. Sie bestehen aus Erbgut, das von einer Eiweißhülle umgeben ist. Daher suchen sie sich gesunde Körperzellen, in die sie ihr



Erbgut einbringen. Die so infizierte Körperzelle nimmt die Viruseigenschaften an, sorgt für dessen Vermehrung und Krankheiten wie Schnupfen, Husten, Herpes oder auch Aids nehmen ihren Lauf.

Bakterien (bakterion = „Stäbchen“) bestehen im Gegensatz zu Viren aus einer Zelle. Sie sind einzellige Mikroorganismen und können sich selbständig durch Teilung vermehren. Es gibt sie im ganzen menschlichen



Körper und sie haben durchaus wichtige Funktionen; z. B. die Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung benötigt. Auch unsere Haut und Schleimhäute sind mit Bakterien besiedelt, die dort eine Schutzfunktion übernehmen und nicht krank machend (= apothogen) wirken. Ist das Immunsystem des Menschen jedoch geschwächt, können krank machende (= pathogene) Bakterien in den Organismus eindringen und eine Entzündung hervorrufen.

Eine Erkältung – egal ob sie durch Viren oder Bakterien verursacht ist – hat viele Gesichter. Erste Vorboten sind Frösteln, Abgeschlagenheit, Kopf und Gliederschmerzen – man fühlt sich einfach schlapp. Die verschiedenen Ausprägungen werden wir auf den folgenden Seiten näher betrachten.

Erkältungskrankheiten haben viele Gesichter

Anfangs ist es nur ein Kitzeln in der Nase gefolgt von verstärktem Niesreiz, der sich rasch zu einem Schnupfen (= akute Rhinitis) entwickelt. Die Nasenschleimhäute sind entzündet und es bildet sich ein wässriges bis

gelblich-schleimiges Sekret (= Ausscheidung körpereigener Substanzen). Durch das Anschwellen der Nasenschleimhäute ist die Nasenatmung erschwert und das Riech- und Schmeckvermögen behindert. Auch die Stimme klingt nasal und gedämpft. Durch die folgende Ausbreitung dieser Entzündung können weitere Bereiche des HNO- (Hals-Nasen-Ohren-) Bereiches betroffen sein:

Nasennebenhöhlen-entzündung (Sinusitis)

Die Bedeutung des Wortes Sinusitis stammt von sinus = „Nasennebenhöhle“, -itis = „Entzündung“. Die akute Vereiterung der Nasenne-



benhöhlen entsteht oftmals aus einem Schnupfen, wenn durch Schwellung der Schleimhäute oder anatomische Besonderheiten der Sekretabfluss aus den Nebenhöhlen behindert wird. Meist sind die Kieferhöhlen, seltener die Siebbeinzellen und Stirnhöhle betroffen. Die Nasennebenhöhlen sind Hohlräume in den Gesichtsknochen, die auf beiden Seiten der Nase liegen



und in die Nase münden. Die Stirnhöhle befindet sich in der Mitte direkt über der Nase oberhalb der Augenbrauen. Die Siebbeinhöhlen (auch Siebbeinlabyrinth) sind kleine Hohlräume, die etwa zwischen der Nase und dem inneren Augenwinkel liegen; die Kieferhöhlen befinden sich direkt neben der Nase im Gesichtsknochen. Wie die Nase sind sie mit einer Schleimhaut ausgekleidet.

Bei der akuten Nasennebenhöhlenentzündung entsteht ein Druckgefühl im Bereich der Wangenknochen oder über den Augen, oft begleitet von Schmerzen. Diese Symptome zeigen sich meistens einige Tage nach den ersten Anzeichen eines Schnupfens. Die Schmerzen werden beim Bücken schlimmer. Besonders stark sind sie nach dem Aufstehen. Die Betroffenen leiden fast immer unter einem starken Krankheitsgefühl. Die Atmung durch die Nase ist behindert und somit der Geruchssinn eingeschränkt. Auch der Geschmacksinn kann in Mitleidenschaft gezogen sein. Der Ausfluss ist unterschiedlich ausgeprägt – dünnflüssig oder auch zäh, gelblich-grünlich. Auch leichtes Fieber kann auftreten. Insgesamt können die Symptome etwa 10 bis 14 Tage

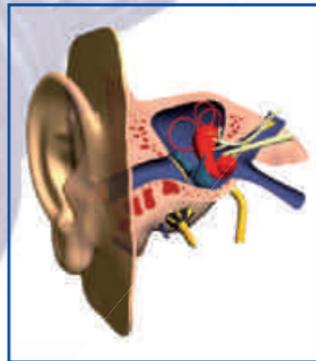
anhalten. Wenn die Beschwerden länger als drei Tage andauern oder wenn Sie hohes Fieber haben, sollten Sie zum Arzt gehen.

Mittelohrentzündung oder Otitis media

(otós = „Ohr“, -itis = „Entzündung“)

Das Mittelohr besteht aus einer luftgefüllten Höhle (der sog. Paukenhöhle), die über die Ohrtrompete (Eustachische Röhre) mit dem Nasenrachen in Verbindung steht. Es reicht vom Trommelfell bis an die knöcherne Abgrenzung des Innenohrs. Es dient der Schallverstärkung mit Hilfe der Gehörknöchelchen, die als Hammer, Amboss und Steigbügel bezeichnet werden. Die Mittelohrentzündung wird vor allem durch Bakterien (v. a. durch Pneumokokken und Streptokokken), seltener durch Viren, verursacht. In den meisten Fällen als Folgeerkrankung einer Erkältung oder eines Schnupfens. Normalerweise entsteht eine akute Mittelohrentzündung im Zusammenhang mit einer Erkältung durch eine Ausbreitung der Infektion ausgehend von den oberen Atemwegen über die Eustachische Röhre in das Mittelohr. Darüber hinaus können die Keime infolge eines defekten Trommelfells

(beispielsweise bei einer mechanischen Schädigung des Trommelfells = Trommelfellperforation) über den äußeren Gehörgang in das Mittelohr eindringen. Daneben besteht die Gefahr, dass Viren oder Bakterien bei einer allgemeinen Infektionserkrankung beispielsweise bei Scharlach oder Masern über das Blut ins Mittelohr eingeschleppt werden. Die typischen Symptome sind stechende Ohrenscherzen verbunden mit Fieber und heftigem Krankheitsgefühl. Auch Erbrechen und Durchfall können diese Krankheit begleiten. Das Hörvermögen ist in der Regel auf dem betroffenen Ohr vermindert. Bei schwerem Verlauf der Erkrankung kann es auch zum Einreißen (= Perforation) des Trommelfells, verbunden mit plötzlicher Besserung des Schmerzes und Austritt von Eiter aus dem Ohr kommen. Vor allem bei Säuglingen sollte bei grippalen Infekten auch an eine Mittelohrentzündung gedacht werden, besonders wenn das Kind schlecht trinkt und sich häufig an das erkrankte



Ohr fasst. Obwohl eine akute Mittelohrentzündung auch von selbst heilen kann, ist in jedem Fall eine ärztliche Kontrolle notwendig. Drohende Komplikationen der Erkrankung können so frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Rachenentzündung

(Pharyngitis, von pharynx = „Rachen“; -itis = „Entzündung“)
Im Anfangsstadium einer Erkältung ist oftmals die Rachenschleimhaut gerötet und entzündet. Man spricht von einer akuten Pharyngitis. Typische Beschwerden sind Kratzen und Trockenheitsgefühl im Hals sowie Schmerzen beim Schlucken.



Verrauchte, trockene oder kalte Luft können eine Kehlkopfentzündung hervorrufen.

Kehlkopfentzündung

(Laryngitis, von larynx = „Kehlkopf“; -itis = „Entzündung“)

Der Kehlkopf liegt am Eingang der Luftröhre. Mit seinen Stimmlippen sorgt er dafür, dass wir sprechen können. Er verhindert mit Hilfe eines speziellen Mechanismus außer-

dem, dass beim Essen Nahrungspartikel in die Luftröhre eindringen. Infolge einer Nasen- und Rachenschleimhautentzündung kann es zu einer Entzündung der Kehlkopfschleimhaut kommen. Heiserkeit bis hin zur Stimmlosigkeit, oftmals begleitet von einem trockenen, quälenden Husten, der u. U. auch Halsschmerzen nach sich zieht, sind die Folge. Aber auch verrauchte, heiße, trockene und kalte Luft können die Entzündung hervorrufen.

Tonsillitis (= „Entzündung der Gaumenmandeln“)

Die Gaumenmandeln liegen am Übergang von der Mundhöhle zum Schlund zwischen dem vorderen und hinteren Gaumenbogen. Sie sind, neben anderen Geweben des Körpers, für die Ausbildung des Immunsystems in den ersten Lebensjahren verantwortlich.

Als Tonsillitis (im Volksmund auch Mandelentzündung genannt) bezeichnet man eine **bakterielle**, schmerzhafte Entzündung der Gaumenmandeln (diese sind gerötet und zeigen gelblich-weißliche Beläge), die mit teilweise starken Schluckbeschwerden einhergeht. Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl sind zudem häufige Begleitsymptome

der Mandelentzündung. Bei den bakteriellen Verursachern handelt es sich vor allem um Streptokokken (Auslöser können aber auch Pneumokokken, Staphylokokken oder Haemophilus influenzae sein).

Bronchitis

(bronch- = „Lungenast“, -itis = „Entzündung“)

Als akute Bronchitis wird eine Entzündung der größeren verzweigten Atemwege – der Bronchien – mit Husten, Brustschmerzen, Schleimproduktion und teilweise auch Fieber bezeichnet. Wenn – wie das häufig der Fall ist – auch die Luftröhre betroffen ist, spricht man von einer akuten Tracheobronchitis (Trachea = Luftröhre).



Meist beginnt eine Bronchitis mit einem trockenen Reizhusten. Der Schleim sitzt fest in den Bronchien und kann nur erschwert abgehustet werden. Danach beginnt der „Auswurf“, manchmal auch begleitet von einer Temperaturerhöhung, die bis über 39 °C reichen kann. Das Fieber dauert etwa 3 bis 5 Tage an. Die Menge

des ausgehusteten zähen Sekrets nimmt mit Verlauf der Krankheit zu und kann dabei Farbe und Beschaffenheit ändern. Zunächst ist es weißlich und schleimig, später durch weiße Blutkörperchen gelblich gefärbt. Grünlicher Farbeinschlag entsteht durch Beimengung von Eiter und kann auf eine bakterielle Infektion hinweisen.

Mögliche Folgeerkrankungen und Komplikationen

In etwa 10 Prozent der Fälle von akuter Bronchitis folgt auf die erste (virale) Phase eine zweite, bakteriell verursachte Infektion, die komplizierter verläuft. Fiebrerrückfall ist ein deutliches Zeichen für eine bakterielle Folgeinfektion. Ein weiterer Hinweis ist der Auswurf von eitrigen Sekreten. Wenn das Fieber länger als 5 Tage andauert, könnte möglicherweise eine Lungenentzündung vorliegen, besonders bei anhaltendem Husten und einseitigen Brustschmerzen. Dieser Verdacht sollte unbedingt von einem Arzt geprüft werden. Bevor wir uns nun mit den verschiedenen Therapiemöglichkeiten von Erkältungskrankheiten beschäftigen, möchten wir noch einen wichtigen Hinweis voraus schicken. Obwohl die meisten Erkältungskrankheiten einen milden Verlauf

nehmen und daher oft der Gang zum Arzt als nicht notwendig erscheint, sollten Sie auf folgende Merkmale achten, die einen Arztbesuch in jedem Fall erforderlich machen:

- hohes Fieber ($> 39\text{ }^{\circ}\text{C}$), v. a. wenn es länger als 2 Tage andauert
- das Fieber tritt stoßweise oder in Anfällen auf
- der Auswurf aus Nase oder Bronchien ist eitrig oder blutig
- starke Kopf- und Gliederschmerzen oder Schmerzen beim Husten
- ein Gefühl der Brustenge
- Atemnot
- Andauern der Erkältungssymptome länger als 7 Tage

Therapie der unterschiedlichen Erkältungssymptome

Die moderne Medizin bietet heutzutage sehr viele Behandlungsmöglichkeiten zur Therapie von Erkältungskrankheiten. Neben den Behandlungsmöglichkeiten, die Arzneimittel Ihnen bieten, sollten Sie zusätzlich gewisse Regeln einhalten:

- Körperliche Schonung (der angegriffenen Organismus braucht Ruhe, vermeiden Sie starke Anstrengungen, Stress und übermäßige sportliche Aktivitäten), bei Fieber unbedingt Bettruhe einhalten.
- Tabak und Alkohol sind tabu.
- Warme und trockene Luft meiden – achten Sie auf eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit, da die bei einer Erkältung entzündeten Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum meist geschwollen und ausgetrocknet sind. Die Luftfeuchtigkeit kann durch Aufstellen von Wassergefäßen und/oder Auslegen von nassen Tüchern erhöht werden.
- Trinken Sie viel (mind. 3-4 Liter am Tag). Besonders gut eignen sich mineralhaltige Getränke (z. B. Saftschorlen), Fruchtsäfte und heiße Früchte oder Kräutertees. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, den zähen Schleim zu lösen und erleichtert das Ausschwemmen von Bakterien und Viren.



*Viel Trinken fördert
die Heilung*

- Frische Luft tut gut.

Sofern Sie nicht das Bett hüten müssen, unternehmen Sie Spaziergänge (keine Gewaltmärsche!) an der frischen Luft. Auf ausreichend warme Kleidung ist dabei vor allem in der kalten Jahreszeit zu achten.

Festsitzender Husten und verstopfte Nase

Am Anfang sitzt der Schleim fest in den Bronchien, die Nasenschleimhäute sind geschwollen und erschweren das Atmen zusätzlich. Viel Trinken ist daher unverzichtbar. Zusätzliche Helfer aus der Apotheke sind schleimlösende Medikamente (sog. Expektorantien), also Mittel, die das Abhusten und Nase schnäuzen erleichtern.

Als chemische Wirkstoffe sind **Ambroxol** und **Acetylcystein** sehr wirksame Vertreter. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen, wie Brausetabletten, Säfte und Tabletten oder Kapseln erhältlich.

Auf pflanzlicher Basis leisten **Thymian-** und **Efeupräparate** gute Dienste. Auch schleimlösende Tees schaffen Erleichterung. Sie enthalten Pflanzenbestandteile aus **Anis, Eukalyptusblättern, Fenchel, Primel,**

Süßholz und/oder **Thymian**. Speziell für die Nase eignen sich abschwellende Nasensprays/-tropfen mit z. B. **Oxymetazolin** oder **Xylometazolin**. Um die gereizte Nasenschleimhaut zu beruhigen, eignen sich Nasensprays auf Basis von **Meerwasser** und/oder **Dexpanthenollösung**.

Zusätzlicher Tipp: Inhalieren Sie regelmäßig, z. B. mit isotonischen Kochsalzlösungen, oder ätherischen Ölen (Campher-, Fichtennadel-, Minz- od. Eukalyptusöl. → Achtung diese Öle sind **nicht für Kinder oder Patienten mit Asthma geeignet!**). Das befeuchtet die Schleimhäute und erleichtert den Abtransport des Schleims.





Inhalieren erleichtert den Abtransport des Schleims.

Trockener Reizhusten

Ist der Husten auswurfrei und trocken, kann sich recht schnell ein quälender Reizhusten entwickeln. Hier helfen reizlindernde Tees aus **Eibisch-Wurzel, Isländisch Moos, Huflattich** und/oder **Spitzwegerich**. Die Inhaltsstoffe bilden eine beruhigende Schutzschicht auf der Rachenschleimhaut, so dass der Hustenreiz gemildert wird. Ist der

Hustenreiz sehr stark, so ist die zusätzliche Einnahme chemisch definierter Substanzen ratsam. Hier eignen sich Präparate mit Dextromethorphanhydrobromid oder Codein (letzteres ist nur auf ärztliche Verordnung erhältlich).

Zusätzlicher Tipp: regelmäßiges Lutschen von Bonbons (z. B. mit Menthol, Fruchtexttrakten, Salbei oder Honig) regt den Speichelfluss an und beruhigt die Schleimhäute. Nehmen Sie hustenreizstillende Medikamente nie-

mals direkt zusammen mit Schleimlösern ein. In der Regel werden Schleimlöser am Morgen eingenommen, damit der Schleim über den Tag verteilt abgehustet werden kann. Hustenblocker werden am besten zur Nacht verabreicht, damit ein ruhiger Schlaf, ohne störende Hustenattacken, gewährleistet ist.

Fieber

Viele Erkältungskrankheiten gehen mit Fieber einher. Der Normalwert der Körpertemperatur liegt bei 36 °C. Steigt die Temperatur auf über 38 °C an, spricht man von Fieber. Ab einer Körpertemperatur von 39 °C liegt hohes Fieber vor. Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt



Bei einer Körpertemperatur über 38°C spricht man von Fieber.

vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Denn bei hohen Körpertemperaturen können sich Viren und Bakterien nicht so gut vermehren. Fieber ist also ein

wichtiger natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers, dem nicht gleich durch fiebersenkende Maßnahmen ent-

gegengewirkt werden sollte. Hohe Temperaturen, die länger als 3 Tage andauern, gehören aber unbedingt in ärztliche Behandlung.

Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Ibuprofen sind die typischen Wirkstoffe gegen länger anhaltendes hohes Fieber. Patienten, die unter einem „empfindlichen Magen“ leiden, sollten eher zu Paracetamol greifen, da die Acetylsalicylsäure und Ibuprofen den Magen zusätzlich reizen könnten.

Zusätzlicher Tipp: Ist eine Erkältungskrankheit mit Fieber verbunden, ist gleichmäßige Bettwärme ein Muss für eine baldige Genesung. Zusätzlich empfehlenswert sind Tees aus Lindenblüten oder Holunderblüten.

Halsschmerzen

Lutschtabletten, Sprays und Gurgellösungen kommen bei Halsschmerzen für die lokale Arzneimittelanwendung in Frage. Diese enthalten in der Regel desinfizierende Substanzen, wie **Chlorhexidingluconat**, **Hexetidin** oder **Tyrothricin** oftmals kombiniert mit einem schmerzstillen-

den Wirkstoff, wie z. B. **Benzocain** oder **Lidocain**.



Kräutertees sind besonders wohltuend für den Hals und Rachen.

Zusätzlicher Tipp:

Bei Halsschmerzen ist es wichtig viel zu trinken, um die Erkältungserreger auszuschwemmen. Besonders wohltuend für den Hals sind heiße Milch mit Honig oder reizlindernde Kräutertees aus Fenchel- und Anisfrüchten, Salbei-, Malven-, Huflattich-, Thymian-, Eibisch- oder Spitzwegerichblättern.

Ohrenschmerzen können sehr vielfältige Ursachen haben. Hier eignet sich keine Selbstmedikation. Es ist in **jedem Fall ein Arzt aufzusuchen**, um den Grund für die Beschwerden genau festzustellen. Ihr Arzt wird Ihnen eine geeignete Therapie empfehlen und ggf. die erforderlichen Medikamente verordnen.

Grenzen der Selbstbehandlung

Gerade bei schweren bakteriellen Infekten stoßen die altbewährten Hausmittel oder freiverkäufliche Arzneimittel aus der Apotheke manchmal an ihre Grenzen. Hier kommen in der Regel Antibiotika (rezeptpflichtige Arzneimittel) zum Einsatz. Antibiotika (anti- = „gegen“; bios = „das Leben“) sind meist von Mikroorganismen produzierte chemische Verbindungen, die Bakterien abtöten oder deren Wachstum hemmen. Heute schließt dieser Begriff auch synthetische (d. h. durch chemische Synthese gewonnen) und halbsynthetische Stoffe mit ein. Antibiotika helfen dem körpereigenen Immunsystem pathogene (= Krankheit erzeugende) Bakterien zu bekämpfen. Dies ist dann notwendig, wenn sich die krankmachenden Bakterien zu stark im Körper vermehrt haben. Antibiotika greifen entweder in den Bakterienstoffwechsel ein und hemmen deren Vermehrung (= bakterio-statische Wirkung) oder töten sie ab (= bakterizide Wirkung). In beiden Fällen ist die „Mitarbeit“ des menschlichen Immunsystems für die Heilung des Patienten entscheidend, um die Krankheitserreger komplett zu vernichten.

Jedes Antibiotikum hat sein eigenes Wirkspektrum. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen sog. Schmalspektrum- und Breitspektrum-Antibiotika. Während die Schmalspektrum-Antibiotika nur gegen eine geringe Zahl von Bakterienarten wirken, sind die Breitspektrum-Antibiotika bei einer Vielzahl unterschiedlicher Keime wirksam. Da Antibiotika als rezeptpflichtige Arzneimittel gezielt vom Arzt gegen bestimmte bakterielle Erreger **verordnet** werden, eignen sich diese Arzneimittel nicht zur Lagerung als „stille Reserve“ in der Hausapotheke. Bei Fehlgebrauch wird das Antibiotikum unter Umständen unwirksam gegen die vorliegenden Bakterien.

Vorbeugung von Erkältungskrankheiten durch gesunde Ernährung:

„An apple a day keeps the doctor away“ – ein Apfel am Tag und Sie müssen nicht zum Arzt, sagt ein englisches Sprichwort. Für den menschlichen Körper ist besonders die kalte Jahreszeit eine Herausforderung: Kälte, eisige Luft oder überheizte, trockene Räume sowie verschnupte und hustende Menschen um uns herum. Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung versorgt

das Immunsystem mit einer Reihe von Stoffen, die unsere „Körperpolizei“ für Ihren Einsatz braucht. Wichtig zur Unterstützung des Immunsystems sind u. a. die **Vitamine A, C, E** und **B6**, die **Mineralstoffe Zink** und **Eisen** sowie **Selen** als Spurenelement. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, welche Lebensmittel besonders geeignet zur Deckung des täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarfes sind:



An apple a day keeps the doctor away!

Vitamin/ Mineral/ Spuren- element	Quelle	Tagesbedarf Kinder (1-15 Jahre)	Tagesbedarf Jugendliche (ab 15 Jahre) u. Erwachsene
Vitamin C (Ascor- binsäure)	frisches Obst und Gemüse, v. a. Zitrus- früchte, Kiwis, Paprika, Kohl, Brokkoli, Bee- renfrüchte	60 - 100 mg	100 mg

Vitamin E (α -Tocopherol) *	Weizenkeim - und Sonnen - blumenöl, Samen und Nüsse, Avo - cado, Hülsen - früchte	6 - 14 mg	12 - 15 mg ^Δ
Vitamin A (Retinol)	Karotten, Feld - salat, Spinat, Paprika, Toma - ten, Rinderleber	0,6 - 1,1 mg (Jungen) 0,6 - 1,0 mg (Mädchen)	1,0 - 1,1 mg (Männer) ^Δ 0,8 - 0,9 mg (Frauen) ^Δ
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Milchprodukte, Leber, Geflügel und Schwei - nefleisch, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Voll - kornprodukte, Weizenkeime, Nüsse	0,4 - 1,4 mg	1,4 - 1,6 mg (Männer) ^Δ 1,2 mg (Frauen)
Zink	Rind-, Schwei - nefleisch, Ge - flügel, Ei, Milch, Käse, Voll - kornprodukte, Hülsenfrüchte	3,0 - 9,5 mg (Jungen) 3,0 - 7,0 mg (Mädchen)	10 mg (Männer) 7,0 mg (Frauen)

Selen*	Fleisch, Seefisch	10 - 60 µg	30 - 70 µg
Eisen	Schweinefilet, fettarmes Rindfleisch, rote Beete, Spinat, Feldsalat und rote Weintrauben	8 - 12 mg (Jungen)	10 - 12 mg (Männer) ^Δ
		8 - 15 mg (Mädchen)	10 - 15 mg (Frauen) ^Δ

Quelle:

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Δ Für Jugendliche gilt hier jeweils der höhere Wert des angegebenen Dosisbereiches; mit steigendem Lebensalter sinkt der Tagesbedarf

* Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr

Unser Tipp: Achten Sie beim Kochen von Gemüse auf eine schonende Zubereitung mit kurzen Garzeiten. Vermeiden Sie lange Warmhaltezeiten und bevorzugen Sie marktfrisches Gemüse und Obst.

Ihre Notizen



Efeu – 1 A Pharma® Hustensaft

Bei Erkältungskrankheiten der Atemwege und zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen.

- ohne Alkohol
- mit Kirsch-Aroma
- besonders für Kinder geeignet
- sehr gut verträglich
- rezeptfrei



Efeu – 1 A Pharma® Hustensaft, 0,9 g/100 ml Flüssigkeit:

Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei Erkältungskrankheiten der Atemwege, zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Bei länger anhaltenden Beschwerden oder beim Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Fructose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.-Nr.: 2/629934/1

Stand: Dezember 2008, 1 A Pharma GmbH, Keltenring 1+3, 82041 Oberhaching

Ambroxol 15/30 Saft – 1A-Pharma® Ambroxol 30 Tab – 1A-Pharma®

Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim.

- Ambroxol 15 Saft mit Himbeer-Aroma
- Ambroxol 30 Saft mit Aprikosen-Aroma
- sehr gut verträglich
- rezeptfrei



Ambroxol 15 Saft - 1A-Pharma® / Ambroxol 30 Saft - 1A-Pharma® / Ambroxol 30 Tab - 1A-Pharma® / Ambroxol 30 Tropfen - 1A-Pharma®:

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. **Anwendungsgebiet:** Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. Ambroxol 15 Saft - 1A-Pharma®: Enthält Benzoesäure, Natriummetabisulfat und Sorbitol. Ambroxol 30 Saft - 1A-Pharma®: Enthält Benzoesäure und Sorbitol. Ambroxol 30 Tab - 1A-Pharma®: Enthält Lactose. Ambroxol 30 Tropfen - 1A-Pharma®: Enthält Methyl(4-hydroxybenzoat) und Propyl(4-hydroxybenzoat).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.-Nr.: 2/569233/13

Stand: Dezember 2010, 1 A Pharma GmbH, Kelttenring 1+3, 82041 Oberhaching

NAC 200 akut – 1A-Pharma® NAC 600 akut – 1A-Pharma®

NAC 200 akut – 1A-Pharma® / NAC 600 akut – 1A-Pharma® dient zur Verflüssigung zähen Schleims in den Atemwegen und bei erkältungsbedingter Bronchitis. Das Abhusten wird dadurch erleichtert.

- erleichtert das Abhusten
- wohlschmeckend durch Brombeeraroma



NAC 200 akut - 1A-Pharma® / NAC 600 akut - 1A-Pharma :

Wirkstoff: Acetylcystein. **Anwendungsgebiet:** Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. Enthält Lactose und Natriumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.-Nr.: 2/567460/6

Stand: Juli 2009, 1 A Pharma GmbH, Kelttenring 1+3, 82041 Oberhaching

Ibu 400 akut – 1 A Pharma®

Ibuprofen ist ein seit langem bewährter Wirkstoff und ist ein richtiger „Allrounder“. Der Arzneistoff wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend gegen ein breites Spektrum an Schmerzen: z. B. werden Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Regelschmerzen wirksam bekämpft.

- der Klassiker bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber
- gut verträglich



Ibu 400 akut - 1 A Pharma®, 400 mg Filmtabletten:

Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, wie Kopf-, Zahn- und Regelschmerzen, Fieber. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.Nr.: 568797_5.

Stand: Februar 2011

ASS + C - 1 A Pharma®

Die günstige Alternative zur schnellen Behandlung von Kopf- und Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber und schmerzhaften Beschwerden die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten. Die Brausetabletten enthalten zusätzlich zu dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) jeweils 250 mg Vitamin C – dies ist vor allem im Hinblick auf die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte von Bedeutung.

- enthält 500 mg ASS
- mit 250 mg Vitamin C
- wirkt schnell



ASS + C - 1 A Pharma®, 500 mg/250 mg Brausetabletten:

Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure und Ascorbinsäure. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, schmerzhaft Beschwerden, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten (z. B. Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen), Fieber. Enthält Natriumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Mat.-Nr.: 2/51003410

Stand: November 2011 1 A Pharma GmbH, Kelttenring 1+3, 82041 Oberhaching

Ihre Notizen



Ihre Notizen



Ihre Notizen



Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma
finden Sie unter www.1apharma.de

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089/613 88 25-0
Fax: 089/613 88 25-65
info@1apharma.com



642870