

Erkältung?
Aber nicht
mit mir!



Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:
meta Fackler Arzneimittel GmbH
Philipp-Reis-Straße 3
D-31832 Springe

Vertrieb:
Apotheke „Zum Rothen Krebs“
A-1010 Wien

www.metavirulent.at

metavirulent® Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: gripptaler Infekt und grippe-ähnliche Erkrankungen, fieberhafte Erkältungskrankheiten, entzündliche Erkrankungen der Atemwege (Schnupfen, Halsschmerzen, schmerzhafter Husten) und Nasennebenhöhlen, Magen-Darm-Grippe. **metavirulent®** enthält 37 Vol.-% Alkohol. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: meta Fackler Arzneimittel GmbH, DE-31832 Springe. Vertrieb: Apotheke „Zum Rothen Krebs“, AT-1010 Wien. (08/23)

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Stand: 04/24 AT

Erkältungsratgeber



Wenig Stress, viel Humor

Auf die Gesundheit!

Wenn jemand niest, wünscht man sofort: Gesundheit! Wir möchten es in diesem Ratgeber anders mit Ihnen halten – und schon Gesundheit wünschen, bevor Sie auch nur ans Niesen denken müssen.

Deshalb informieren wir Sie auf den folgenden Seiten darüber, wie Sie sich vorbeugend verhalten können und wie Sie grippalen Infekten mit homöopathischen Mitteln die Stirn bieten.

Übrigens: Wenn die Nase doch mal läuft, ist vielleicht ein kleiner Trost, dass jeder Schnupfen ein gutes Training fürs Immunsystem ist. So gesehen macht er also fit für die nächste Runde.

Wir kennen es alle: Nach einer Phase, in der wir mit voller Konzentration und Anspannung an etwas gearbeitet haben, fallen wir ins sprichwörtliche Loch. Und schon meldet sich die nächste Erkältung an.

Das ist kein Zufall. Denn Stress hat kurzfristig positive Effekte für unser Immunsystem. Grund dafür: die Hormone Cortisol und Adrenalin. Langfristig unterdrücken diese allerdings unsere Immunkräfte, weshalb wir anfälliger für Infekte werden können.

Ist also vielleicht tatsächlich **Lachen die beste Medizin**, wie traditionelle Kalendersprüche versprechen? Da ist etwas dran, denn sich selbst und alles andere nicht immer allzu ernst zu nehmen, ist **das perfekte Anti-Stress-Programm**.



Welche Rolle spielt die Temperatur?

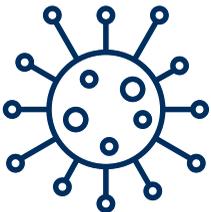


Wenn man in England Schnupfen bekommt, nennt man das „catch a cold“. Dass niedrige Temperaturen die Verursacher sind, legt ja auch schon unser deutsches Wort „Erkältung“ nahe. Aber stimmt das überhaupt?

Die Antwort wird die meisten von uns überraschen. Sie lautet erst einmal: Nein! Nicht frostige Kälte oder eiskalter Wind lösen einen grippalen Infekt aus, sondern ausschließlich Viren.

Einen schönen **Beweis dafür fanden zwei Forscher**, die in den 1930er Jahren einen kompletten Winter bei hohen Minusgraden in einer Siedlung auf der norwegischen Insel Spitzbergen verbrachten. Zu ihrem großen Erstaunen blieben die Einwohner fit und gesund, bis im Frühling das Postboot vom Festland wieder anlegte. Kurze Zeit später hörte man überall Niesen und Husten.

Kein Wunder: Das Boot lieferte eben nicht nur Briefe, sondern auch Viren für die häufigste Krankheit der Menschheit, den grippalen Infekt.



Macht uns der Winter wirklich krank?



Wir brauchen keinen Faktencheck, um zu wissen: Die Wahrscheinlichkeit, sich zu erkälten, steigt im Winter deutlich an. **Aber warum ist das so?** Einiges spricht dafür, dass wir im Winter den Viren bessere Bedingungen liefern, indem wir uns häufiger mit vielen Menschen in Räumen mit trockener Heizungsluft aufhalten.

Zusätzlich arbeitet unser Immunsystem weniger effektiv, wenn bei niedrigen Temperaturen der Körper auskühlt. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, und durch die eingeschränkte Durchblutung gelangen weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute von Nase und Rachen. Die Kälte ist also nicht die Hauptursache für eine Erkältung, aber durch sie haben die Erkältungsviren leichtes Spiel.

Auch Niesen will gelernt sein: So schützt man sich und andere

Einmal in der vollen Straßenbahn niesen, sich schüchtern umgucken und denken: Zum Glück nichts passiert ... Wirklich nicht? Jeder Nieser setzt Millionen kleine Tröpfchen frei, auf denen Erkältungsviren zu ihren nächsten Opfern segeln.

i Beim Niesen fliegen Erkältungsviren mit über 100 Stundenkilometern und bis zu vier Meter weit durch die Luft.

Also die Hand vor die Nase halten? Lieber nicht. Denn in diesem Fall landen die Viren zunächst auf der Haut und dann überall dort, wo die Hände hinfassen: auf Türklinken, Halteknöpfen in der Bahn, dem Apfel im Supermarkt und schließlich auf der nächsten Hand, von welcher sie wiederum über Mund und Nase auf die Schleimhäute gelangen.

Eine Lösung wäre, auf die Erde zu niesen. Sie gilt in unseren Breitengraden nur nicht gerade als höflich. Also hilft Plan B: Ein Einmaltaschentuch, das man nach dem Gebrauch schnell entsorgt, damit die Viren nicht bei Hosentaschentemperaturen wilde Fortpflanzungspartys feiern.

So schützen Sie sich gegen Erkältungen:

- Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände.
- Stellen Sie das Rauchen ein! Die Schleimhaut wird geschwächt, und die Rauchpartikel stellen ideale Transportvehikel für Viren dar. Dies gilt übrigens auch fürs Passivrauchen.
- Halten Sie Ihre Nasenschleimhaut mit Nasenspülungen rein und feucht.

Was hilft zusätzlich, um gesund zu bleiben?

Es ist unmöglich, jedem Kontakt mit Schnupfenviren aus dem Weg zu gehen. Möglich ist allerdings, das Immunsystem für diese Fälle fit zu halten. Neben der Unterstützung durch pflanzliche und homöopathische Mittel können einige Maßnahmen zu einer gesunden, weniger schnupfenanfälligen Lebensweise beitragen:



Ausreichend Schlaf, denn während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren.



Viel trinken (2–3 Liter am Tag), denn der Feuchtigkeitsfilm der Nasenschleimhaut, der die Landung von Viren erschwert, ist abhängig von ausreichender Flüssigkeitszufuhr.



Moderater, aber regelmäßiger Ausdauersport (mind. 30 Minuten) kräftigt Körper und Geist.



Achtsamkeitsübungen mit Yoga und Meditation oder einfach mal eine Pause mit Lieblingsmusik tun der Gesundheit gut.



Eine gesunde vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung sowie Sauna, Kneipp-Bäder und Wechselduschen stärken das Immunsystem.

Der Griff in die homöopathische Apotheke

Eine Erkältung verläuft in mehreren Phasen und dauert etwa zehn Tage. Bereits zwei Tage nach der Ansteckung können sich die ersten Symptome zeigen – typischerweise sind das Abgeschlagenheit oder ein leichtes Kratzen im Hals, verbunden mit Frösteln.

Wer schnell bei den allerersten Anzeichen mit dem Kombinationspräparat **metavirulent®** reagiert, kann auftretende Erkältungssymptome abmildern oder im besten Fall den vollständigen Ausbruch der Erkältung sogar verhindern.

Nach homöopathischem Verständnis gibt es verschiedene Wirkstoffe, die zur Linderung der Symptome eingesetzt werden können:

- ✓ **Schnupfen:** Schwammgurke
- ✓ **Entzündungen und Fieber:** Eisenphosphat und Blauer Eisenhut
- ✓ **Müdigkeits- und Zerschlagenheitsgefühl der Muskulatur:** Rechtsdrehende Milchsäure
- ✓ **Kopf- und Gliederschmerzen:** Gelber Jasmin
- ✓ **Kreislaufschwäche:** Weißer Germer
- ✓ **Verdauungsstörungen und zur Regeneration:** Gelber Enzian

⊕ ... und zusätzlich enthält metavirulent® als Besonderheit die **Influenzinum-Nosode** zur Immunstimulation und Infektabwehr.

Inhaltsstoffe von metavirulent®



Schwammgurke
Luffa operculata



Blauer Eisenhut
Aconitum napellus

Eisen(III)-phosphat
Ferrum phosphoricum



Rechtsdrehende Milchsäure
Acidum L(+)-lacticum



Influenzinum-
Nosode



Gelber Enzian
Gentiana lutea



Weißer Germer
Veratrum album



Gelber Jasmin
Gelsemium sempervirens





metavirulent® auf einen Blick

- ✓ Ein homöopathisches Arzneimittel mit acht aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen
- ✓ Zur Unterstützung der Infektabwehr und Linderung der Symptome bei akuten oder chronischen Erkältungen
- ✓ Wirkt am besten bei frühzeitiger Einnahme
- ✓ Glutenfrei und für Vegetarier geeignet
- ✓ Exklusiv in Ihrer Apotheke

Schneller gesund werden: Hilfreiche Tipps

Erkältung – was hilft?

- Suppengemüse würfeln, Huhn und Gewürze dazu, mit Wasser bedecken und eine Stunde köcheln lassen: Die selbst gemachte Hühnerbrühe hilft gegen die laufende Nase. Ihre entzündungshemmende Wirkung ist übrigens wissenschaftlich nachgewiesen. Und dass der heiße Dampf zusätzlich die Schleimhäute befeuchtet, fördert den Sekretabfluss aus den Atemwegen.
- Nasenspülungen lassen die Nasenschleimhäute abschwellen und reduzieren die Nasensekretion.
- Auf uralte Hausmittel setzen: Eine heiße Zitrone mit Ingwer und Honig lindert Halsschmerzen, während Tees mit Spitzwegerich und Thymian die Bronchien beruhigen.
- Dem Körper Ruhe und Entspannung gönnen, zum Beispiel mit einem heißen Bad. Bei Fieber sollte jedoch darauf verzichtet werden. Zur Fiebersenkung sind kühle Wadenwickel ein altbewährtes Hausmittel.