Bionorica®

BEGINNENDE ERKÄLTUNG?

Ihr Imupret® N Erkältungsratgeber

Imupret® N

العربية

Available Languages

Mehr Informationen unter
www.imupret.de/service

Erkältet? 4
Nicht schon wieder!

Erste Erkältungsanzeichen? 6
Was passiert eigentlich im Körper?

Erkältungserreger frühzeitig bekämpfen. 7
Was schwächt das Immunsystem?

Grippe oder Erkältung? 8
Was sind die Unterschiede?

Pflanzenstarke Hilfe. 9
Diese Pflanzen können bei Erkältungen helfen.

Wenn Erkältung entsteht: Imupret! 10
Mit der 7-Pflanzenkombination gegen die Erkältung.

Der Erkältung einen Schritt voraus. 11
Imupret® N – für Ihre Haus- und Reiseapotheke!

Erkältet?
Nicht schon wieder!

Kleinkinder sind wegen ihres noch unausgereiften Immunsystems am häufigsten von Atemwegsinfekten betroffen. Sie erkranken durchschnittlich 8-mal im Jahr, Erwachsene hingegen nur 2- bis 3-mal im Jahr.

Auch die „Freizeitkrankheit" erwischt uns oft im ungünstigsten Moment – kaum hat man ein paar Tage Urlaub, kündigt sich ein Infekt an. Besonders anfällig sind Menschen mit großem Verantwortungsbewusstsein und hohen Ansprüchen an sich selbst. Die unter der Belastung ausgeschütteten Stresshormone schützen den Körper vor Krankheiten, indem sie das Immunsystem mobilisieren. In Ruhephasen sinkt dieser Hormonspiegel wieder. Der Körper und das Immunsystem nutzen die Zeit, um sich zu erholen. Die Immunabwehr lässt nach und die Wahrscheinlichkeit, sich zu erkälten, steigt.

Schon gewusst? Durchschnittlich ist ein 75-jähriger Mensch insgesamt drei Jahre seines Lebens erkältet.

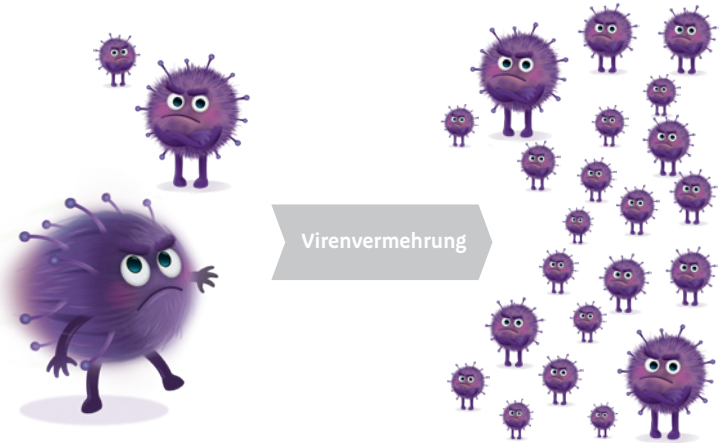
Von der Freizeitkrankheit sind Sie verschont geblieben, aber die Familie zu Hause hat es trotzdem erwischt? Und nun spüren Sie auch schon die ersten Anzeichen einer Erkältung? Aufgrund der räumlichen Nähe kann sich ein Infekt schnell innerhalb der ganzen Familie verbreiten. Das liegt daran, dass die Erkältungserreger durch Husten und Niesen per Tröpfcheninfektion übertragen werden – oder aber durch das Berühren kontaminierter Gegenstände wie Türklinken.

Auch Schlafmangel schwächt das Immunsystem und erhöht damit das Erkältungsrisiko. Die Erkältungserreger haben deshalb bei Kurzschläfern oft ein leichteres Spiel.

Erste Erkältungsanzeichen?
Was passiert eigentlich im Körper?

Erkältungen werden hauptsächlich von Viren verursacht. Spürt man die ersten Anzeichen, ist es bereits geschehen – die Viren haben sich in unseren Atemwegen eingenistet. Sie dringen in die Zellen unserer Atemwege ein und vermehren sich dort rasant (Wirtszellen). Dabei zerstören sie die befallenen Wirtszellen und setzen tausende von neuen Viren frei, die wiederum neue Wirtszellen befallen. So vermehren sie sich zügig und unsere Beschwerden verschlimmern sich.

In der Regel dauert eine Erkältung etwa 10 Tage, sie kann aber auch bis zu zwei Wochen anhalten. Deshalb gilt es, schnell zu handeln, um der massenhaften Vermehrung der Erkältungsviren entgegenzutreten.



Leichte Erkältungs-beschwerden — **Starke Erkältungs-beschwerden**

Erkältungserreger frühzeitig bekämpfen.
Was schwächt das Immunsystem?

Unser Immunsystem reagiert normalerweise schnell und effektiv auf eingedrungene Erreger und hilft, deren Anzahl in Schach zu halten. Ein geschwächtes Immunsystem kann nicht so effektiv arbeiten und erhöht die Gefahr, häufiger von Erkältungen geplagt zu werden.

Schon gewusst? Diese Faktoren beeinflussen das Immunsystem

- **Einseitige Ernährung** (Nährstoffmangel)
- **Schlafmangel**
- **Stress**
- **Alter** (kleinere Kinder und ältere Menschen erkranken häufiger)
- **Tabak- und Alkoholkonsum**

Wird die Ausbreitung der Viren hingegen früh eingedämmt, können erste Erkältungssymptome schnell reduziert und der Erkältungsverlauf kann deutlich gemildert werden.

Grippe oder Erkältung?

Was sind die Unterschiede?

Die Begriffe „Grippe", „grippaler Infekt" oder auch „Erkältung" werden im täglichen Sprachgebrauch oft generell für Atemwegserkrankungen verwendet. Allerdings handelt es sich hierbei um verschiedene Erkrankungen. Zwar werden all diese Infekte von Viren verursacht, doch die Symptome sind sehr unterschiedlich.

	Grippe	Erkältung
Krankheitsbeginn	plötzlich	schleichend
Schnupfen	selten	typisch
Kopfschmerzen	häufig: stark ausgeprägt	teilweise: leicht
Halsschmerzen	selten	häufig Kratzen im Hals
Gliederschmerzen	häufig: stark ausgeprägt	selten
Husten	bereits zu Beginn trockener, schmerzhafter Husten	im Verlauf auftretend
Abgeschlagenheit	stark ausgeprägt	mäßig
Fieber	meist über 38,5 °C	meist unter 38,5 °C
Krankheitsdauer	14–21 Tage	8–10 Tage

Was kann bei einer beginnenden Erkältung getan werden?

Schonung und Bettruhe
Durch die nötige Ruhe und genügend Schlaf kann sich das Immunsystem regenerieren und damit der Heilungsprozess gefördert werden.

Ausreichend trinken
Viel trinken wirkt dem Flüssigkeitsverlust, der durch die erhöhte Temperatur hervorgerufen wird, entgegen. Daher sollten Sie täglich 2–3 l Flüssigkeit zu sich nehmen.

Erkältungsbäder
Erkältungsbäder helfen, den Stress zu reduzieren und sich zu entspannen – bei einer beginnenden Erkältung ist das ideal.

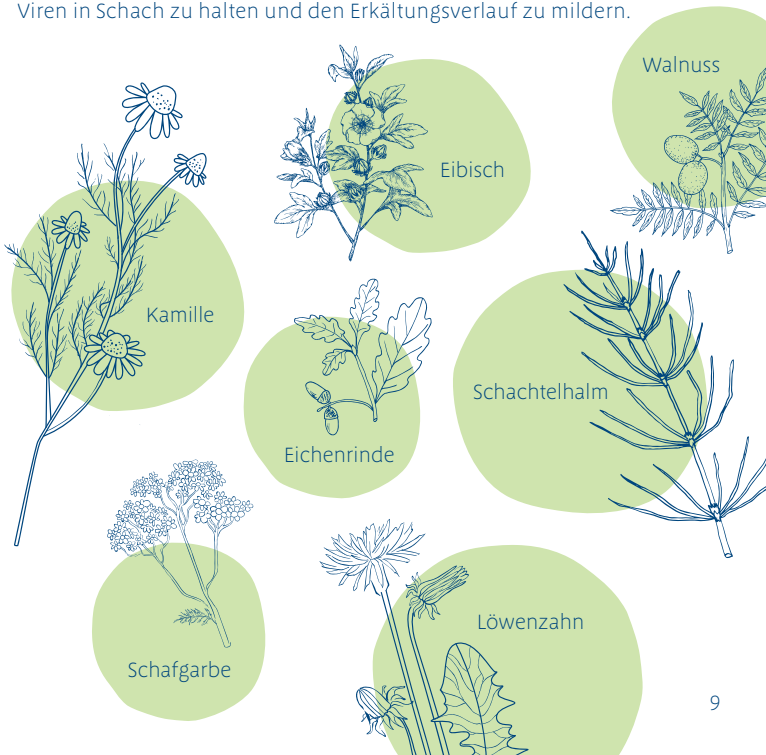
Inhalation
Inhalieren, z. B. mit Kamillenblüten oder Minzblättern, löst den Schleim und erleichtert das Atmen.

Pflanzenstarke Hilfe.

Diese Pflanzen können bei Erkältungen helfen.

Die Inhaltsstoffe bestimmter Pflanzen können sich günstig auf den Verlauf einer Erkältung auswirken und bei der Genesung helfen.

Kamille, Eibisch, Schachtelhalm und Löwenzahn können die Abwehrmechanismen, die u. a. bei Erkältungen relevant sind, stärken. Zusätzlich bekämpfen spezielle Inhaltsstoffe in Eiche, Walnuss und Schafgarbe direkt die Erkältungserreger. So können sie dabei helfen, die Anzahl der Viren in Schach zu halten und den Erkältungsverlauf zu mildern.



Wenn Erkältung entsteht: Imupret!

Mit der 7-Pflanzenkombination gegen die Erkältung.

Imupret® N macht sich die Inhaltsstoffe bewährter Pflanzen zu Nutze und wirkt so ab den ersten Anzeichen einer Erkältung.

Die einzigartige 7-Pflanzenkombination von Imupret® N kann:

Erkältungsabwehr **stärken**	Durch die frühzeitige Unterstützung mit Imupret® N können Sie die körpereigene Erkältungsabwehr aktiv unterstützen.
Erkältungserreger **bekämpfen**	Aufgrund von antiviral wirkenden Inhaltsstoffen werden Erkältungserreger bereits ab den ersten Anzeichen bekämpft.
Erkältungsverlauf **mildern**	Erste Erkältungssymptome werden abgeschwächt und Sie kommen leichter durch Ihren Alltag.

Wenn Erkältung entsteht: Imupret!

Der Erkältung einen Schritt voraus.

Imupret® N – für Ihre Haus- und Reiseapotheke!

Von der Erkältung wieder mal überrascht? Bei beginnenden Infekten ist schnelles Handeln entscheidend. Damit Sie in solchen Fällen sofort reagieren können, ist Imupret® N ideal als Ergänzung zu Ihrer Haus- und Reiseapotheke – und zwar für die ganze Familie. Dank der guten Verträglichkeit des Präparats kann es bereits bei Kindern ab 2 Jahren* eingesetzt werden.

So dosieren Sie Imupret® N richtig

Tagesdosierung	Akut: 5- bis 6-mal täglich	Nach Abklingen der akuten Symptome: 3-mal täglich
ab 12 Jahren und Erwachsene	25 Tropfen/2 Dragees	
6–11 Jahre	15 Tropfen/1 Dragee	
ab 2 Jahren	10 Tropfen	

Imupret® N Dragees

- ab 6 Jahren
- alkoholfrei
- glutenfrei

Imupret® N Tropfen

- ab 2 Jahren
- laktosefrei
- glutenfrei
- vegan

Weitere nützliche **Tipps und Tricks** sowie Informationen zum Thema Erkältung finden Sie auch auf **www.imupret.de**

*Nur die Einnahme von Imupret® N Tropfen ist ab 2 Jahren zugelassen.

BEGINNENDE ERKÄLTUNG? IMUPRET® N!

Fragen zu unseren Arzneimitteln?

@ infoservice@bionorica.de

09181-23190

Apothekenstempel

Wenn Erkältung entsteht: Imupret!

Imupret® N Dragees, Imupret® N Tropfen • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z.B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Imupret® N Dragees** wird angewendet bei Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Imupret® N Dragees enthalten Glucose, Lactose, Sucrose (Zucker). **Imupret® N Tropfen** wird angewendet bei Kindern ab 2 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Imupret® N Tropfen enthalten 210 mg Alkohol (Ethanol) pro 25 Tropfen entsprechend 152 mg/ml. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: 01|24

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Nur in der Apotheke erhältlich.

01|24 | 8577914

www.imupret.de