

Ha ...

Ha ...

Ha ...

Katschi!

Erkältungen
schneller loswerden

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Erkältungen schneller loswerden

Erkältungen gehören zu den häufigsten Infektionskrankheiten des Menschen. Erwachsene erkranken pro Jahr durchschnittlich zwei- bis fünfmal. Bei Schulkindern ist die Infektionsrate aufgrund ihres unausgereiften Immunsystems mit sieben bis zehn Infekten jährlich deutlich höher.

In den Wintermonaten erhöht sich die Zahl der Infekte deutlich. Dies liegt einerseits daran, dass das Vorkommen der Infekt-Erreger, auch durch schlecht gelüftete Räumlichkeiten, deutlich erhöht ist, andererseits sorgt auch die Kälte, z. B. dadurch, dass sie die Durchblutung der Nasenschleimhaut senkt, für eine erhöhte Ansteckungsgefahr.

Eine Erkältung ist keine schwerwiegende Erkrankung, aber sie ist lästig. Die Broschüre „Ha ... Ha ... Hatschi! Erkältungen schneller loswerden.“ von ratiopharm begleitet Sie in der Erkältungszeit und versorgt Sie mit Tipps, die Sie beim Gesundwerden unterstützen. Damit verkürzt Ihnen die Broschüre die Zeit bis zur Genesung - zumindest gefühlt. Zur Linderung der Erkältungssymptome bieten sich außerdem verschiedene rezeptfreie Präparate aus der Apotheke an. Ob Kopf- oder Gliederschmerzen, verstopfte Nase oder Husten - eine Auswahl gut verträglicher Mittel finden Sie ab Seite 33.

Gute Besserung wünscht Ihnen ratiopharm.



Was Sie selbst tun können

Erkältungskiller Hühnersuppe

Mit diesem Rezept sagen Sie Ihrer Erkältung den Kampf an

Kann Hühnersuppe einer Erkältung wirklich den Garaus machen?

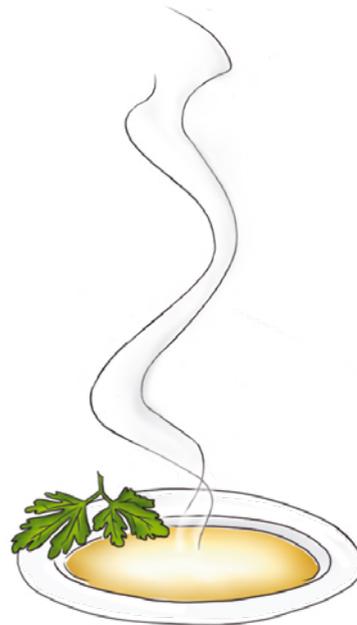
US-Forscher bestätigen das. Sie haben im Laborversuch festgestellt, dass das Hausmittel spezielle Blutkörperchen hemmt, die die Schleimhäute anschwellen lassen können.

Die Suppe versorgt Erkältete zudem mit Flüssigkeit, der heiße Dampf befeuchtet trockene Schleimhäute und gesunde Inhaltsstoffe geben „Power“ fürs Immunsystem.

Für Vegetarier stellen wir auch eine fleischlose Alternative vor.

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn
(bzw. 250 g rote getrocknete Linsen)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- Salz und Pfeffer
- 3 l Gemüsebrühe
- 3 bis 4 mittelgroße Möhren
- 250 g TK-Erbsen
- 1 Bund glatte Petersilie
(bei Bedarf Reis oder Suppennudeln dazu geben)



Zubereitung:

- 1 Das Suppenhuhn ohne Innereien und ohne Bürzel in einen großen Suppentopf geben, mit kaltem Wasser bedecken und mit etwas Salz und Pfeffer zum Kochen bringen.
- 2 In der Zwischenzeit das Suppengrün waschen, klein schneiden und in die Suppe geben.
- 3 Die Zwiebel halbieren und mit Schale dazu geben - das gibt der Suppe eine goldgelbe Färbung.
- 4 Die Suppe eineinhalb bis zwei Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Schaum auf der Oberfläche gelegentlich abnehmen, damit die Suppe schön klar bleibt.
- 5 Nun das Huhn und die zwei halben Zwiebeln herausnehmen. Das Hühnerfleisch von Knochen und Haut befreien und in mundgerechten Stücken in die Suppe geben.
- 6 In Stücke geschnittene Möhren dazu geben und fünf bis acht Minuten kochen lassen. In den letzten drei Minuten TK-Erbsen dazu geben.
- 7 Die Petersilie kurz vorm Anrichten über die Suppe streuen.

vegetarische Alternative

Linsen verfügen über einen ähnlich hohen Cystein- und Histidingehalt wie Huhn - die Stoffe, auf die die positive Wirkung der Hühnersuppe zurückgeführt wird. Für die vegetarische Variante ersetzen Sie das Huhn durch 250 g rote Linsen (getrocknet).

Zubereitung:

- 1 Suppengemüse und Möhren würfeln und andünsten. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, hinzufügen und mitdünsten.
- 2 Mit ca. 2 Litern Brühe angießen und aufkochen, dann Linsen dazu und kurz bevor diese weich sind, Erbsen hinzufügen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Petersilie kurz vorm Anrichten über die Suppe streuen.

Erkältungsbad selber machen

Wer sich verfroren und abgeschlagen fühlt, für den ist ein Erkältungsbad genau das richtige. Keinen Badezusatz zur Hand? Dann schauen Sie in Ihren Teeschrank. Aus Fenchel-, Thymian-, Pfefferminz- oder Anistee lässt sich ein prima Erkältungsbad zaubern.

So geht's:

- 1 Aus einer der Sorten oder einer Mischung einen starken Tee aufbrühen.
- 2 Etwas abkühlen lassen.
- 3 Zum laufenden Badewasser dazugeben.



Anis



Fenchel



Thymian



Minze

Darauf sollten Sie bei einem Vollbad achten:

Wassertemperatur: 32 °C bis 38 °C

Badezeit: 10 bis 20 Minuten

Vorsicht: Bei Fieber, Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck ist ein Vollbad nicht empfehlenswert!

Heute wird geduscht! Nasenspülung selber machen

Eine Nasenspülung kann das Anschwellen der Nasenschleimhaut begünstigen, so dass Sie weniger Nasenspray benötigen. Außerdem wird der Nasenraum von Bakterien, Viren, Allergenen und Staub befreit. In der Apotheke gibt es professionelle Nasenduschen. Sie können eine Nasenspülung aber auch aus der hohlen Hand vornehmen.

Nasenspülung mit Nasendusche

So geht's:

- 1 Lösen Sie 9 Gramm Salz in einem Liter lauwarmen Wasser auf und füllen Sie die Lösung in eine Nasendusche.
- 2 Beugen Sie sich über das Waschbecken und neigen Sie Ihren Kopf zur Seite.
- 3 Lassen Sie das Wasser aus der Nasendusche in das obere Nasenloch einlaufen und aus dem unteren Nasenloch wieder herauslaufen.
- 4 Atmen Sie dabei gleichmäßig durch den Mund ein und aus.
- 5 Wechseln Sie das Nasenloch.

Nasenspülung aus der hohlen Hand

So geht's:

- 1 Bei der Spülung aus der hohlen Hand geben Sie Wasser aus einem Becher in Ihre Hand und saugen es vorsichtig in ein Nasenloch ein.
- 2 Schnauben Sie das Wasser wieder aus.
- 3 Wechseln Sie das Nasenloch.

Dampfinhalation

Verschiedene Lösungen selber machen

Bei Schnupfen und Husten ist Inhalieren ein gutes Mittel, um die Beschwerden zu lindern. Der wohltuende Dampf befeuchtet die Schleimhäute und wirkt schleimlösend. Im Folgenden stellen wir Ihnen drei Inhalationsmischungen vor, die Sie leicht selber machen können. Halten Sie Ihr Gesicht über die dampfende Lösung und ziehen Sie ein Handtuch über Kopf und Schultern, damit der Dampf nicht entweicht. Ist die Lösung zu heiß, können Sie die Wärme regulieren, indem Sie das Handtuch etwas verschieben und Luft hereinlassen. Atmen Sie den Dampf mit tiefen und ruhigen Atemzügen ein. Waschen Sie sich anschließend das Gesicht mit lauwarmem Wasser und ruhen Sie sich mindestens eine halbe Stunde aus.

Hinweis:

Beim Umgang mit heißem Wasser und heißen Dämpfen ist Vorsicht geboten!

Inhalation mit Kamillenblüten

- Wirkung:** schleimlösend und entzündungshemmend
- Zutaten:** eine Handvoll Kamillenblüten oder 4 Beutel Kamillentees, 3 bis 5 Liter Wasser
- Zubereitung:** Topf mit kochendem Wasser stabil aufstellen und die Kamille dazu geben. Dampf 10 bis 15 Minuten lang durch Mund und Nase einatmen. Bis zu fünf Anwendungen pro Tag.



Inhalation mit Eukalyptusöl

- Wirkung:** schleimlösend, Auswurf fördernd, keimtötend
- Zutaten:** 1 bis 2 Tropfen Eukalyptusöl (pro 1 Liter Wasser), 3 Liter Wasser
- Zubereitung:** Geben Sie das Eukalyptusöl in eine Schüssel und überbrühen Sie es mit siedend heißem Wasser. Die Inhalationsdauer sollte auf fünf bis maximal sieben Minuten beschränkt werden. Inhalieren Sie je nach Intensität der Beschwerden und persönlichem Wohlbefinden bis zu dreimal täglich.



Achtung: Ätherische Öle wirken intensiv, können die Schleimhäute aber auch reizen. Menschen mit sensibler Haut und Allergiker sollten daher auf die Inhalation mit ätherischen Ölen verzichten. Bei Kindern ist besondere Vorsicht geboten. Ätherische Öle dürfen erst ab dem Alter von 6 Jahren zur Inhalation angewendet werden. Die Inhalation sollte nie unbeaufsichtigt durchgeführt werden.

Pfannkuchen

Blitzrezept mit Zutaten, die (fast) jeder zuhause hat

Die Nase ist zu, der Kopf dröhnt, die Glieder schmerzen – so möchte man ungern in den Supermarkt gehen. Diese Zutaten, aus denen sich ein einfacher Pfannkuchenteig herstellen lässt, haben Sie bestimmt im Haus:

Zutaten:

- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 300 ml Milch
- 300 ml Mineralwasser

Mischen Sie die Zutaten und rühren Sie so lange, bis der Teig klümpchenfrei ist. Geben Sie ein wenig Öl in eine Pfanne und backen Sie den Pfannkuchen von beiden Seiten so lange bis er goldbraun ist.

Die Pfannkuchen lassen sich mit allem belegen,

was Sie noch zuhause haben:

Wurst, Käse, aber auch Gemüse oder Obst.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spinat-Käse-Pfannkuchen? Oder auch einem süßen Erdbeerkonfitüre-Pfannkuchen mit Banane?



Schlafen ist die beste Medizin

Schneller einschlafen mit der 4-7-8-Atemtechnik

Sie fühlen sich total erschöpft, aber finden trotzdem nicht in den Schlaf? Dabei wäre das jetzt genau das Richtige, denn Schlaf unterstützt das Immunsystem beim Kampf gegen eine Erkältung. Mit dieser Atemübung finden Sie schnell zur Ruhe:

- 1 Durch die Nase einatmen und von 1 bis 4 zählen.
- 2 Den Atem anhalten und von 1 bis 7 zählen.
- 3 Durch den Mund ausatmen und von 1 bis 8 zählen. Dabei liegt die Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen.
- 4 Viermal wiederholen. Die Übung wirkt beruhigend, senkt den Puls und bringt Sie so sanft in den Schlaf. Dabei ist es egal, wie schnell oder langsam Sie zählen.



Raumparfum selber basteln

Ätherische Öle helfen beim Durchatmen

Die Nase ist zu und die Luft im Krankenzimmer ohnehin ein wenig stickig?
Basteln Sie sich doch einfach ein Erkältungs-Raumparfum!
Sie benötigen dazu ein gutes Eukalyptus-Duftöl aus der Apotheke oder der Drogerie.

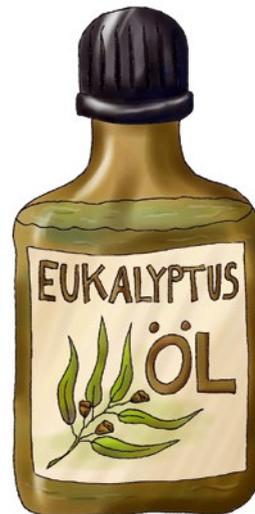
So geht's:

- 1 Füllen Sie ein paar Tropfen des Öls mit etwas Wasser in eine Duftlampe.
- 2 Stellen Sie ein Teelicht darunter, das beschleunigt die Ausbreitung des Dufts im Raum.

Vorsicht!

Nicht zu viel Eukalyptus-Öl verwenden. Das kann die Augen reizen.

Eine noch einfachere Möglichkeit ist,
einige Tropfen auf die Glühbirne einer
Lampe zu geben. Wie beim Teelicht wirkt
die Wärme der Glühbirne intensivierend.



Omas bewährte Hausmittel

Winter-Obstsalat

Vitaminbombe fürs Immunsystem

Ein bunter Obstsalat ersetzt im Sommer gerne mal das Mittagessen, denn zu dieser Jahreszeit steht uns eine Vielzahl an Früchten zur Verfügung. Im Winter sieht die Obsttheke etwas bescheidener aus.

Wir verraten Ihnen ein Rezept für einen schmackhaften Winter-Obstsalat, der Ihren Körper mit vielen Vitaminen versorgt.

Zutaten:

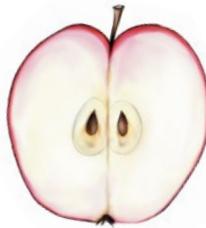
- ¾ Tasse Zucker
- ½ Vanilleschote, aufgeschnitten
- 8 getrocknete Aprikosen, halbiert
- 4 getrocknete Feigen, geviertelt
- Zitronenabrieb
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 halber Granatapfel

Zubereitung:

- 1 Füllen Sie vier Tassen Wasser in einen mittelgroßen Topf und geben Sie Zucker, Vanilleschote und Zitronenschale dazu.
- 2 Erhitzen Sie die Mischung so lange, bis sich der Zucker aufgelöst hat und lassen Sie sie anschließend einige Minuten abkühlen.
- 3 Geben Sie die getrockneten Feigen und Aprikosen dazu und lassen Sie alles vollständig abkühlen.
- 4 Schneiden Sie Äpfel und Birnen in Stücke und geben Sie sie zum Sirup.
- 5 Lassen Sie den Salat ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen und geben Sie vor dem Verzehr die Granatapfelkerne dazu.



Granatapfel



Apfel



Birne



Feige



Aprikose

Gurgeln mit Kamillentee

Wie bereite ich die richtige Mischung zu?

Halsschmerzen? Kamillentee hemmt Entzündungen und hat eine desinfizierende Wirkung. Einfach nur mit dem wie sonst zubereiteten Tee zu gurgeln, reicht jedoch nicht. Auf die richtige Mischung und Ziehzeit kommt es an!

So geht's:

- 1 Einen Esslöffel getrocknete Kamillenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen.
- 2 Zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb schütten und Kamillenblüten abfiltern.
- 3 Mehrmals täglich Gurgeln!

Vorsicht!

Der Tee kann extrem heiß sein - vor dem Gurgeln etwas abkühlen lassen.



Welche Tipps helfen, genug zu trinken?

Wasser ist für den Körper lebenswichtig und wird für die verschiedensten Stoffwechselfvorgänge benötigt. Besonders wenn uns eine Erkältung plagt, sollten wir ausreichend trinken, um die angegriffenen Schleimhäute mit Feuchtigkeit zu versorgen. Aber das ist leichter gesagt, als getan: Vielen fällt es schwer, auf die empfohlenen zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu kommen.

Diese Tipps helfen:

- 1 Direkt nach dem Aufwachen und vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser trinken. Wenn man das Wassertrinken an immer wiederkehrende Abläufe koppelt, wird es zur Routine.
- 2 Vor jedem Essen ein Glas Wasser trinken. Nebeneffekt: Es dämpft den Appetit.
- 3 Jedes ausgetrunkene Glas Wasser direkt wieder auffüllen.
- 4 Wasserflaschen im ganzen Haus deponieren – so sind sie immer griffbereit!
- 5 Wem Wasser auf Dauer zu langweilig ist, der kann frische Früchte, Minze oder Ingwer zum Wasser dazugeben. Auch Gurke ist ein erfrischender Zusatz.

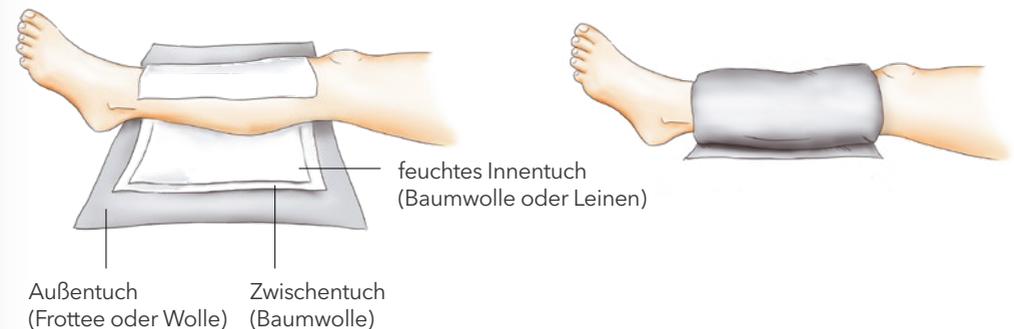


Wadenwickel – immer die richtige Wahl?

Auch wenn sie ein allseits bekanntes und beliebtes Hausmittel sind: Wadenwickel sind bei einer Erkältung nicht immer die richtige Wahl. Bei fröstelnden Patienten sind keine kalten Wickel angebracht, da sie dem Körper Wärme entziehen. Das ist ein Effekt, der bei Patienten mit Fieber gerade erwünscht ist. Dann sollte der Wickel jedoch regelmäßig gewechselt werden, denn bei längerem Liegen erwärmt er sich und kann dabei auch die Körpertemperatur wieder ansteigen lassen.

So geht's:

- 1 Legen Sie sechs Tücher bereit (drei pro Bein).
- 2 Tauchen Sie die Innentücher – am besten aus Leinen – in 16 °C bis 20 °C kaltes Wasser.
Achtung: Für Kinder gelten andere Temperaturen, fragen Sie bitte den Kinderarzt.
- 3 Wringen Sie die Innentücher aus und legen Sie sie möglichst faltenfrei fest um die Waden.
- 4 Legen Sie darum die etwas größeren, trockenen Zwischentücher aus Baumwolle. Sie saugen überschüssige Flüssigkeit auf.
- 5 Wickeln Sie die Außentücher aus Frottee oder Wolle ebenfalls um die Beine. Dies hat den Zweck, die Temperatur zu halten und zu verhindern, dass Nässe nach außen dringt.
- 6 Achten Sie darauf, dass die Wadenwickel straff sitzen, um die volle Wirkung entfalten zu können.



Tee mit Honig - warum er hilft und welche Teesorte die beste bei Erkältung ist

Eine Tasse Tee tut immer gut, besonders bei Erkältung. Die warme Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute im Rachenraum und mindert so Halsschmerzen und Reizhusten. Dabei empfiehlt sich bei Halsschmerzen besonders Salbeitee, denn Salbei wirkt entzündungshemmend. Bei Husten ist ein Tee mit Thymian oder Spitzwegerichkraut empfehlenswert. Er löst den Schleim und beruhigt die Bronchien. Geben Sie ruhig einen Löffel Honig dazu, ihm wird eine antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Allerdings sollten Kinder das gesamte erste Lebensjahr auf Honig verzichten.



Übungen und Aktivitäten

Übungen bei Reizhusten, die helfen

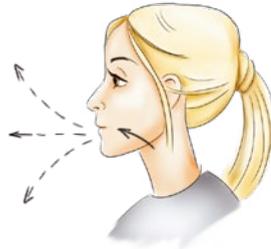
Reizhusten ist ganz schön anstrengend! Wenn sich nicht ein Hustenanfall an den nächsten reihen soll, helfen folgende Tipps, den quälenden Husten zu unterdrücken.

Lippenbremse

Bremst den Ausatemstrom und wirkt dem Hustenreiz entgegen.

So geht's:

- 1 Entspannt durch die Nase einatmen.
- 2 Durch die leicht aufeinanderliegenden Lippen ausatmen, dabei sanften Druck auf die Lippen ausüben. Die Wangen werden dabei nicht aufgeblasen!
- 3 Luft langsam und kontrolliert ausströmen lassen.



Kutschersitz

Erleichtert das Atmen nach einem Hustenanfall, der Körper kommt zur Ruhe.

So geht's:

- 1 Auf die Vorderkante eines Stuhles setzen und die Beine weiter als hüftbreit aufstellen. Der Bauch muss sich zum Atmen frei bewegen können (evtl. Hosenknopf öffnen!).
- 2 Oberkörper leicht nach vorne neigen, Ellenbogen auf den Oberschenkeln abstützen.
- 3 Entspannt über die Nase einatmen und über die Lippenbremse ausatmen.

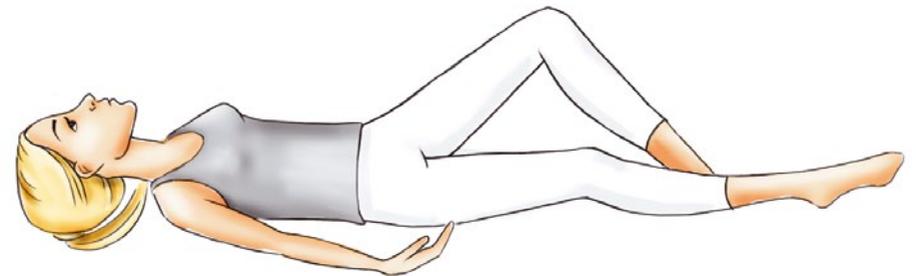


Stressvermeidungs-Übung

Während einer Erkältung bleiben viele Dinge liegen, die sich dann stapeln. Folgende Übung hilft Ihnen, bevorstehenden Stress einfach weg zu atmen, denn mit dem bewussten Atmen weitet sich der Atemraum und damit auch der Blick auf das, was vor Ihnen liegt.

So geht's:

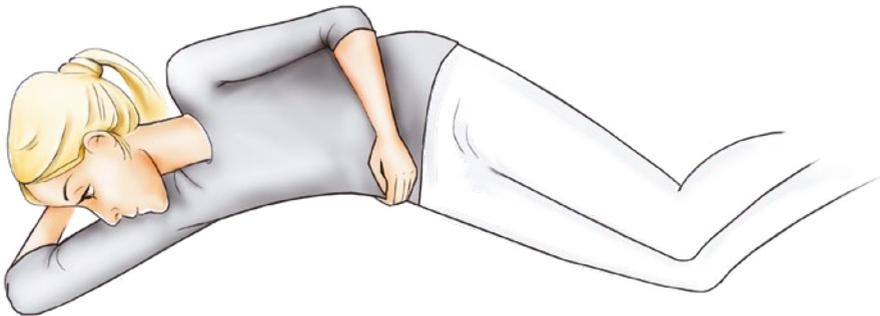
- 1 Legen Sie sich auf den Rücken.
- 2 Winkeln Sie beim Einatmen das rechte Bein an, strecken Sie es mit dem Ausatmen wieder aus und spitzen Sie dabei den Mund, als würden Sie eine Kerze ausblasen.
- 3 Lassen Sie das Bein kurz locker und beginnen Sie mit dem nächsten Einatmen erneut mit dem Anwinkeln.
- 4 Wechseln Sie nach drei Wiederholungen das Bein.



Raus damit! So fällt das Abhusten leichter

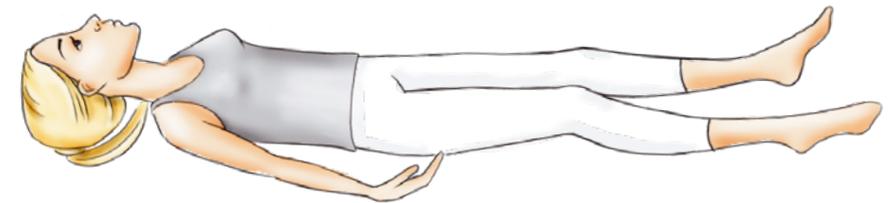
Um feststehendes Sekret zu lösen, eignet sich folgende Übung:

- 1 In die Seitenlage begeben: Beine liegen angewinkelt aufeinander, die obere Hand liegt auf dem Bauch und nimmt die Bauchatembewegung wahr, die untere Hand stützt den Kopf.
- 2 Entspannt über die Nase einatmen und lange über die Lippenbremse ausatmen. Zwei- bis dreimal wiederholen.
- 3 Pausieren und den Atem zur Ruheatmung zurückkommen lassen.
- 4 Auf die andere Seite legen und die Übung wiederholen. Dieser Positionswechsel ist zwingend erforderlich, um den Sekrettransport zu aktivieren.



Yogaübung zur Regeneration: Savasana

Savasana, übersetzt „Totenstellung“, ist die Position, die am Ende jeder Yoga-Stunde eingenommen wird. Sie hilft dem Körper, sich zu regenerieren und dem Geist, loszulassen. Körper und Geist kommen in Balance. Die tiefe Entspannung ist auch bei Erkältung angenehm.



So geht's:

- 1 Legen Sie sich auf eine Matte oder auf einen Teppich. Der Untergrund sollte allerdings nicht zu weich sein.
- 2 Heben Sie die Hüfte und bewegen Sie Ihr Steißbein nach unten, damit der untere Rücken gestreckt ist.
- 3 Legen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit ab und lassen Sie die Füße nach außen fallen.
- 4 Die Arme sollten Sie leicht vom Oberkörper abgewinkelt hinlegen, die Schultern sind tief, die Handflächen zeigen nach oben, so dass sich Brustkorb und Schultern öffnen können.
- 5 Verlängern Sie die Wirbelsäule, indem Sie das Kinn ein wenig in Richtung Brust bewegen.
- 6 Atmen Sie tief ein und aus.
- 7 Gehen Sie im Geist Ihren Körper von unten nach oben durch und sagen Sie sich „Ich entspanne meine Füße und Fußgelenke, meine Waden und Schienbeine ...“ bis Sie beim Kopf angekommen sind.
- 8 Bleiben Sie in dieser Ruheposition für fünf bis zehn Minuten.
- 9 Drehen Sie sich dann auf die rechte Seite und bleiben Sie dort für ein paar Atemzüge liegen.

Nicht das gleiche noch einmal!

Wie Sie (hoffentlich) erkältungsfrei bleiben

Sie sind fast wieder gesund, aber das Jahr ist lang und virenreich.
So stärken Sie Ihr Immunsystem, um eine weitere Erkältung (möglichst) zu vermeiden:

1 Händewaschen:

Es ist so simpel, wie effektiv. Regelmäßiges Händewaschen kann das Risiko, an einer Atemwegsinfektion zu erkranken, um 21 Prozent reduzieren. Dafür ist aber wichtig, die Hände mindestens 30 Sekunden mit Seife und warmem Wasser zu säubern.

2 Entspannung und Schlaf:

Forscher aus Pittsburgh stellten in einer Studie fest, dass sich Studienteilnehmer mit weniger als sieben Stunden Nachtruhe nach Verabreichung eines Erkältungsvirus dreimal so häufig erkälteten, als diejenigen, die mindestens acht Stunden pro Tag schliefen.

3 (Probiotische) Joghurts löffeln:

Menschen, die jeden Tag einen (probiotischen) Joghurt essen, entwickeln seltener Infektionen.

4 In die Sauna gehen:

Eine 1990 in Wien durchgeführte Studie zeigte, dass sich Teilnehmer, die regelmäßig saunierten, seltener erkälteten als Nicht-Saunagänger.

5 Regelmäßige Nasenspülungen:

Tägliche Nasenspülungen können das Erkältungsrisiko senken. Darauf deutet eine Übersichtsarbeit Karlsruher Mediziner aus dem Jahr 2011 hin.



Spiele und Ablenkung

In 80 Zeichen um die Welt: Emoji-Rätsel

Welche Länder suchen wir? Tragen Sie die richtigen Länder
in die dafür vorgesehenen Felder ein (pro Feld ein Buchstabe).

Die Lösung finden Sie auf Seite 32.

Mandala

Zücken Sie Ihre Stifte!

Auf dem Sofa bricht Langeweile aus?
Bringen Sie Farbe in den Tag ... und in dieses Bild.



Designed by alliesinteractive / Freepik

Sudoku

Der Kopf will auch mal wieder gefordert werden!

Fügen Sie die Zahlen 1 bis 9 in jede Zeile ein. Dabei dürfen sich die Zahlen aber innerhalb der Spalten oder der 3×3 -Felder nicht wiederholen.

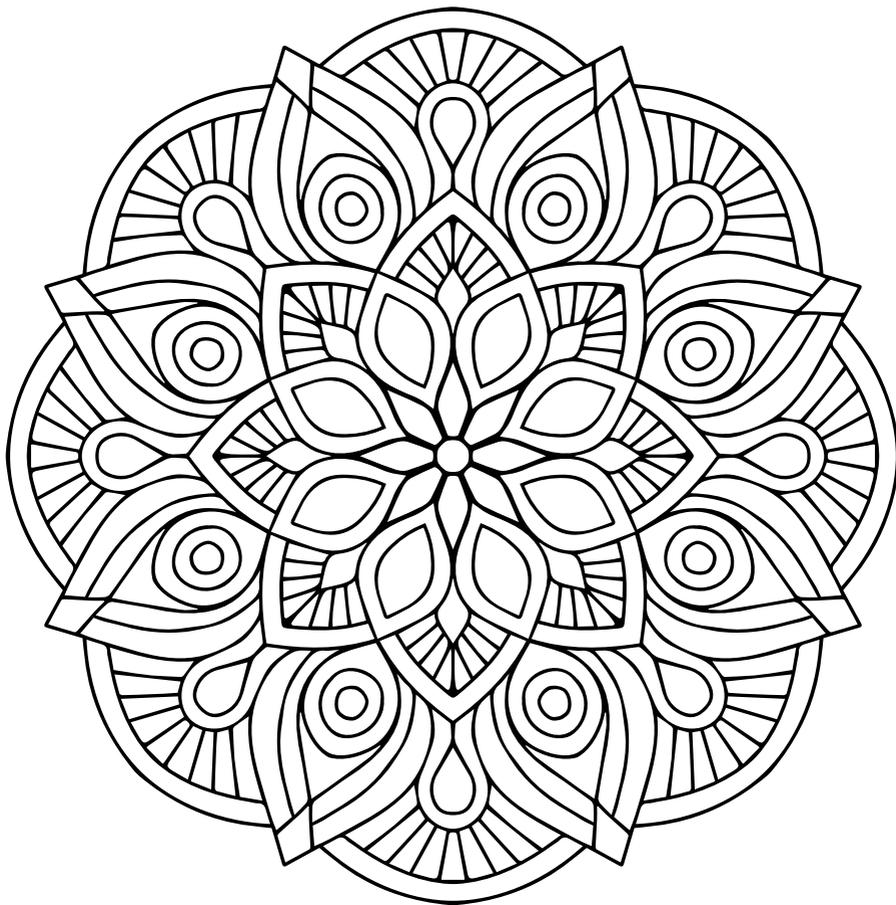
			8		6			
4		5					9	
								7
9				7	1			3
			5		8			
2				3			5	
	6		2					
	3							5
		1		6	4	2		

Die Lösung finden Sie auf Seite 32.

Mandala

Zücken Sie Ihre Stifte!

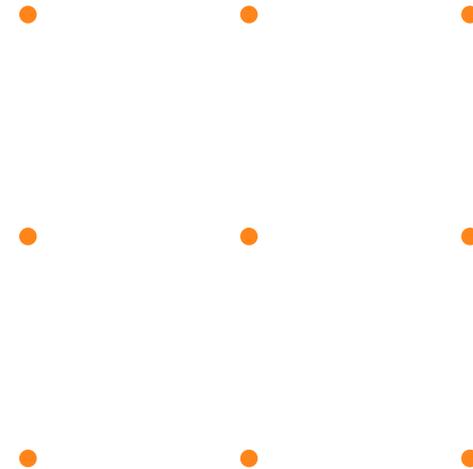
Auf dem Sofa bricht Langeweile aus?
Bringen Sie Farbe in den Tag ... und in dieses Bild.



Linienrätsel

3 mal 3 mit 4?

Verbinden Sie die 9 Punkte mit 4 Linien - ohne den Stift abzusetzen!



Die Lösung finden Sie auf Seite 32.

Des Rätsels Lösung

Hier finden Sie Hilfe zu den Spielen im Heft

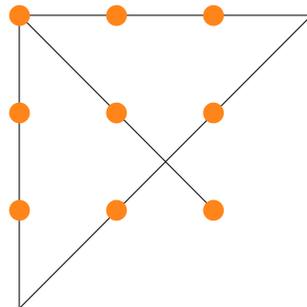
Seite 26/27: Emoji-Rätsel

-  Italien
-  Japan
-  Frankreich
-  Schweiz
-  Irland
-  China
-  Spanien
-  Österreich
-  Indien
-  Deutschland
-  Mexiko
-  Australien
-  Kanada
-  Griechenland
-  Niederlande
-  USA

Seite 29: Sudoku

3	7	9	8	5	6	1	4	2
4	8	5	7	1	2	3	9	6
1	2	6	9	4	3	5	8	7
9	5	8	4	7	1	6	2	3
6	4	3	5	2	8	7	1	9
2	1	7	6	3	9	8	5	4
7	6	4	2	8	5	9	3	1
8	3	2	1	9	7	4	6	5
5	9	1	3	6	4	2	7	8

Seite 31: Linienrätsel



Hilfe aus der Apotheke

Diese rezeptfreien Präparate sorgen für Linderung erkältungsbedingter Beschwerden. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welche Präparate für Sie persönlich sinnvoll sind.



Befreiend und pflegend: die 2-in-1 Lösung bei Schnupfen

Die Nase ist verstopft, das Atmen fällt schwer und durch das ständige Naseputzen ist die Nasenschleimhaut gereizt und brennt.

Das konservierungsmittelfreie NasenDuo Nasenspray wirkt hier zweifach: Der Wirkstoff Xylometazolin lässt die Nasenschleimhäute abschwellen und ermöglicht das Durchatmen. Das zusätzlich enthaltene Dexpanthenol wirkt pflegend und fördert den Heilungsprozess der Nasenschleimhaut.

NasenDuo® Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung
NasenDuo® Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung

Wirkstoffe: Xylometazolinhydrochlorid und Dexpanthenol **Anwendungsgebiete:** Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. -Nasenspray Kinder ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 8/17

Kombinierte Hilfe bei erkältungs- und grippebedingten Beschwerden

Als Alternative zu NasenDuo Nasenspray in Kombination mit IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg bietet sich das moderne Kombinationspräparat ratioGrippal® an. Es kann bei vorliegendem Erkältungsschnupfen verbunden mit Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber die Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen symptomatisch abschwellen. Das Präparat kombiniert die Wirkstoffe Ibuprofen und Pseudoephedrin. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Pseudoephedrin sorgt zusätzlich für ein Abschwellen der Nasenschleimhaut und der Nasennebenhöhlen.



ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 11/15.



IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1) **Anwendungsgebiete:** Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 Jahren), Jugendlichen und Erwachsenen. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 2/17

Verflüssigt zähes Sekret und erleichtert das Abhusten

Husten ist lästig und anstrengend, erfüllt aber eine wichtige Funktion: Er befreit die Atemwege von Schleim. Je flüssiger dieser ist, desto leichter fällt das Abhusten. Ist der Schleim hingegen klebrig und zäh, kann er nicht ausreichend bewegt werden. In solch einem Fall kann Ambroxol-ratiopharm® Hustensaft die Selbstreinigung der Atemwege unterstützen: Der enthaltene Wirkstoff Ambroxol verflüssigt zähes Sekret, so dass es abgehustet werden kann.



Ambroxol-ratiopharm® Hustensaft 15 mg/5 ml Lösung zum Einnehmen

Ambroxol-ratiopharm® Hustentropfen 7,5 mg/ml Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Schleimlösende Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. **Warnhinweis:** Hustensaft enthält Sorbitol! **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 2/16

Schmerzlindernd, fiebersenkend und entzündungshemmend

Bei Kopf- und Gliederschmerzen empfiehlt es sich zu einem schnell wirksamen und zuverlässigen Schmerzmittel aus der Apotheke zu greifen. Bewährt und gut verträglich ist der Wirkstoff Ibuprofen, der über die schmerzlindernde Wirkung hinaus auch entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften hat. In IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg ist Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin verbunden. Ibuprofen-DL-Lysin wird im Magen schneller gelöst und vom Körper rascher aufgenommen. So sind die Schmerzen schnell gelindert und es werden in der Regel keine weiteren Tabletten benötigt.

Ein Pflanzenextrakt, der die Abwehr stärkt und das Abhusten erleichtert

Wenn eine akute Bronchitis vorliegt, gibt es natürliche Hilfe aus der Apotheke: Pelargonium-ratiopharm® Bronchialtropfen enthalten einen Extrakt aus den Wurzeln der südafrikanischen Kapland-Pelargonie. Dieser kurbelt die körpereigene Abwehr gegen Bakterien und Viren an, kann festsitzenden Schleim lösen und so das Abhusten erleichtern.



Pelargonium-ratiopharm® Bronchialtropfen

Wirkstoff: Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis. **Warnhinweis:** Enth. 12 Vol.-% Alkohol. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 10/16

Gesundheit.