

## DAP Merkblatt „Erkältungen natürlich behandeln“

**Beratung:** Einzelsymptome sicher identifizieren und passendes Produkt zur Symptomlinderung wählen. Da Erkältungen vor allem viral verursacht werden, ist die Einnahme eines Antibiotikums nur in wenigen Fällen sinnvoll, z. B. bei einer bakteriellen Superinfektion. Oft kann durch natürliche Mittel schonend geholfen werden.

### Typische Erkältungssymptome und ihre Behandlungsmöglichkeiten:

- ▶ **Reizhusten:** Arzneitees mit Kombinationen aus reizlindernden und sekretolytischen Drogen (Eibischwurzel, Spitzwegerichkraut, Thymiankraut), Wasserdampfinhalationen, pflanzliche Antitussiva (Spitzwegerich, Eibischwurzel), hypertone filmbildende Hustensprays (z. B. auf Glycerol-Basis)
- ▶ **Halsschmerzen/Heiserkeit:** Gurgeln mit Salzwasser, Salbei- oder Kamillentee, lokale Reizlinderung durch schleimbildende Substanzen (z. B. Malve), Befeuchten durch Lutschtabletten, Beruhigung und Reinigung durch hypertone filmbildende Lösungen (z. B. auf Glycerol-Basis)
- ▶ **Akute Rhinitis/Sinusitis:** Dampfinhalationen mit ätherischen Ölen (z. B. aus Kamillenblüten, Eukalyptus, Pfefferminze), salzhaltige Nasentropfen bzw. -salben, natürliche Sekretolytika (Anisöl, Efeublätterextrakt, Pfefferminzöl), Nasenduschen mit Mineralsalzen, Nasensprays mit hypertoner, filmbildender Lösung (z. B. auf Glycerol-Basis)
- ▶ **Allgemeine Erkältungssymptome wie z. B. Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber:** Pflanzliche Erkältungsmittel (z. B. Echinacea, Pelargoniumwurzel, Kapuzinerkressekraut), Arzneitees mit schweißtreibenden bzw. analgetischen Wirkstoffen (z. B. Weidenrinde, Lindenblüten, Holunderblüten, Mädesüßblüten)

### Produktempfehlungen:

Präparat	Wirkstoffe	Sonstige Bestandteile	Anwendungsgebiet	Anwendergruppe
EMS Halsschmerz-Spray akut	Glycerol (62 %)	Honig, Weinrebe, Schwarzer Holunder, Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian	Bei Halsschmerzen und Halsinfektionen	Ab 6 Jahren
EMS Husten-Spray	Glycerol (40 %)	Honig, Ringelblume, Propolis, Leinöl, ätherisches Eukalyptusöl	Bei trockenem Husten und Reizhusten	Ab 8 Jahren
EMS Sinusitis-Spray forte	Glycerol (37 %)	Grüntee, Heidelbeere, Cranberry, Schwarzer Holunder	Bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen, homöopathiekompatibel	Ab 12 Jahren, Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit möglich
EMS Sinusitis-Spray	Glycerol (26 %)	Grüntee, Heidelbeere, Cranberry, Schwarzer Holunder, Pfefferminze, Blauer Eukalyptus, Thymian, Rosmarin	Bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen	Ab 12 Jahren
Emser® Nasendusche und Emser Salz®	Natürliches Emser Salz		Zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Rhinosinuitiden und als begleitende Behandlungsmaßnahme zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasalen Nebenhöhlenoperationen.	Ab 12 Jahren (für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren stehen Emser® Kindernasenduschen zur Verfügung)
Emser Pastillen® ohne Menthol	Natürliches Emser Salz	Saccharose, sprühgetrocknetes arabisches Gummi, Stearinsäure, Tragant, Calciumstearat, Vanilleextrakt	Bei leichten Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz	Ab 3 Jahren, Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit möglich

**Hilfreiche Zusatztipps:** körperliche Schonung, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (mind. 2 Liter am Tag), warmhalten, bei Heiserkeit Stimme schonen (nicht flüstern!)

\* Emser Pastillen® sind auch in vielen anderen Geschmacksrichtungen und zuckerfrei erhältlich!

**Emser Salz®: Wirkstoff:** Natürliches Emser Salz. **Zusammensetzung:** 100 % Natürliches Emser Salz (Analysedaten in g/kg: Li<sup>+</sup> 0,21; Na<sup>+</sup> 308,7; K<sup>+</sup> 6,11; Mg<sup>2+</sup> 0,291; Ca<sup>2+</sup> 0,016; Mn<sup>2+</sup> 0,0001; Fe<sup>2+/3+</sup> 0,003; F<sup>-</sup> 0,078; Cl<sup>-</sup> 188,4; Br 0,202; I<sup>-</sup> 0,005; NO<sup>3-</sup> 0,355; SO<sub>4</sub><sup>2-</sup> 9,24; HCO<sub>3</sub><sup>-</sup> 474,4; CO<sub>3</sub><sup>2-</sup> 14,0). **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Rhinosinuitiden und als begleitende Behandlungsmaßnahme zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasalen Nebenhöhlenoperationen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile von Natürlichem Emser Salz, Rhinoloquorrhoe, stark erhöhte Neigung zu Epistaxis, relativ: Überempfindlichkeit der Atemwege, natrium- und kaliumarme Diät. **Nebenwirkungen:** gelegentlich leichte Reizerscheinungen wie Brennen und Kribbeln in der Nase und Kopfschmerzen, sehr selten Epistaxis. Siemens & Co, 56119 Bad Ems.