



Es ist Zeit, die kalten Jahreszeiten von den Erkältungsviren zurückzuerobern und die „Keine-Erkältungs-Zeit“ einzuläuten. Bild: Cultura / Henglein and Steets

26.09.2024 09:23 CEST

Goldener Herbst statt Erkältungen in Dauerschleife: Keine-Erkältungs-Zeit!

- **Der Herbst ist ein Fest für alle Sinne. Doch allzu oft werden besondere Highlights wie eine leckere Kürbissuppe durch eine verstopfte Nase getrübt**
- **Die Nase ist nicht nur für Geruch- und Geschmackssinn verantwortlich, sondern ist gleichzeitig die Haupteintrittspforte für Erkältungsviren**
- **In der kalten Jahreszeit ist die natürliche Schutzfunktion der Nase durch trockene Heizungsluft und kalte Temperaturen**

zusätzlich geschwächt

- **Eine physikalische Schutzbarriere gegen Erkältungsviren kann ein besonderes Nasenspray (algovir Erkältungsspray) bieten**

Ein Spaziergang durch den bunten Herbstwald, eine dampfend heiße Kürbissuppe in einer geselligen Runde, oder auch ein gemütlicher Abend vor dem Kamin mit einer duftenden Tasse Tee: Der Herbst bringt nicht nur die typischen bunten Blätter, sondern auch viele besondere Momente mit sich. Doch pünktlich zu Beginn der kühleren Jahreszeit beginnt alljährlich leider auch wieder die Hochsaison für Erkältungen und Co. und macht damit viele schöne Pläne zunichte. Dies hat dazu geführt, dass viele Menschen Herbst und Winter vor allem mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit verbinden anstatt mit all den schönen Highlights, die diese Jahreszeiten zu bieten haben. Wer sich vor Erkältungen schützen möchte, muss hier vor allem an der eigenen Nase ansetzen, denn diese ist die Haupteintrittspforte für Erkältungsviren. Eine physikalische Barriere gegen die Erreger kann mit algovir Erkältungsspray, einem besonderen Nasenspray, aufgebaut werden.

Erkältungsviren finden ihren Weg in den Körper vor allem über die Nase. Immer wieder fasst man sich unterbewusst ins Gesicht – vor allem die Nase ist die Haupteintrittspforte für Erkältungsviren. Die Nase reinigt zwar mit Nasenhaaren und Flimmerhärchen die Nasenschleimhaut und versucht damit, Krankheitserreger abzuwehren – doch kommen kalte Außentemperaturen und trockene Heizungsluft ins Spiel, ist die mechanische Schutzfunktion unserer Nase geschwächt. Hier ist es wichtig, direkt an Ort und Stelle anzusetzen: Eine physikalische Barriere auf der Nasenschleimhaut kann mit dem besonderen Nasenspray algovir (in der Apotheke erhältlich) aufgebaut werden. So werden Erkältungsviren am weiteren Eindringen in den Organismus gehindert, und eine Infektion gesunder Schleimhautzellen kann verhindert werden.

Den Herbst mit allen Sinnen erleben

Noch wichtiger ist jedoch, sich auf die schönen Seiten der kühleren Jahreszeit zu konzentrieren. Dem Herbstblues entkommt man am besten, wenn man sich bewusst Schönes vornimmt. Leckere saisonale Gerichte, bunte Blätter und der Geruch des Waldbodens laden dazu ein, den Herbst mit allen Sinnen zu erleben. Was viele nicht wissen: Gerüche können auch nach Jahrzehnten intensive Emotionen auslösen, da unser Gehirn diese Sinneseindrücke speichert. So haben viele Gerüche wie der Duft der Kürbissuppe nach Mamas Rezept eine entspannende Wirkung auf uns, auch wenn wir sie nicht bewusst bemerken. Selbst bei vermeintlich schlechtem Wetter gibt es wunderbare

herbstliche Aktivitäten, die alle Sinne ansprechen: Ein Spaziergang im Matsch inklusive Gummistiefel kann schließlich auch unsere kindliche Seite zum Vorschein bringen – und die Aussicht auf ein heißes, duftendes Schaumbad zuhause macht die Vorfreude umso größer. Es ist Zeit, die kalten Jahreszeiten von den Erkältungsviren zurückzuerobern und die „Keine-Erkältungs-Zeit“ einzuläuten.

Keine-Erkältungs-Zeit: So zelebriert man sie richtig Will-ich-Tun-Liste

Kürbissuppe kochen und einen Kürbis schnitzen
Herbstspaziergang im bunten Blätterwald
Brettspielabend mit Freunden oder Familie
(Ess-)Kastanien sammeln, Kastanienfiguren basteln
Einen Obstgarten besuchen und frische Äpfel pflücken
Gemütlicher Leseabend zuhause – ohne Smartphone!
Erntedankfest besuchen
Herbstliches Bild malen mit Herbstlaub als Stempel
Drachen basteln und steigen lassen

Über algovir

In algovir Erkältungsspray steckt der naturbasierte Wirkstoff Carragelose (Iota-Carrageen), der aus der Rotalge gewonnen wird und einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut bildet. Sobald Erkältungsviren in der Nase auf diesen Film treffen, verfangen sie sich darin. Dadurch können sie nicht mehr weiter in die Schleimhautzellen eindringen, um diese zu infizieren und sich dort zu vermehren. So kann algovir präventiv vor einer Erkältung schützen und auch bei bereits bestehenden ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Ausbruch verhindern, Symptome lindern und die Erkältungsdauer verkürzen.^[1] algovir ruft keinen Gewöhnungseffekt hervor und ist auch für Kinder ab 1 Jahr sowie Schwangere und Stillende geeignet.

Mehr Informationen unter algovir.de

^[1] Studien mit reinem Carragelose-Erkältungsspray durchgeführt:

Eccles et al.: Efficacy and safety of an antiviral Iota-Carrageenan nasal spray: a randomized, double-blind, placebo-controlled exploratory study in volunteers with early symptoms of the common cold. *Respiratory Research* 2010, 11:108.

Fazekas et al.: Lessons learned from a double-blind randomised placebo-controlled study with a Iota-carrageenan nasal spray as medical device in

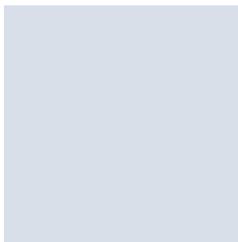
children with acute symptoms of common cold. BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12:147.

Ludwig et al.: Efficacy of a carrageenan nasal spray in patients with common cold: a randomized controlled trial. Respiratory Research 2013, 14:124.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232