metavirulent®

Natürlich starke Abwehr

meta Fackler Arzneimittel GmbH
Philipp-Reis-Straße 3
31832 Springe
Tel.: 05041 9440-0
Fax: 05041 9440-49
kontakt@metafackler.de
www.metavirulent.de

metavirulent® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 80 mg Alkohol (Ethanol) pro 10 Tropfen, entsprechend 37 Vol.-%. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (05/24)

Stand: 09/2024

Erkältung?
Aber nicht
mit mir!

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.

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.**

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.

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.

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.

Macht uns der Winter wirklich krank?

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 kleiner Tröpfchen frei, auf denen Erkältungsviren zu ihren nächsten Opfern segeln.

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 lieber in ein Einmaltaschentuch niesen, das man nach dem Gebrauch schnell entsorgt.

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?

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.

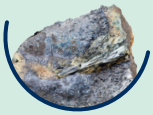
Nach homöopathischem Verständnis gibt es verschiedene Wirkstoffe, die zur Linderung der Symptome eingesetzt werden können:

- ✓ **Schwammgurke**: Schnupfen
- ✓ **Eisenphosphat und Blauer Eisenhut**: Entzündungen und Fieber
- ✓ **Rechtsdrehende Milchsäure**: Müdigkeits- und Zerschlagenheitsgefühl der Muskulatur
- ✓ **Gelber Jasmin**: Kopf- und Gliederschmerzen
- ✓ **Weißer Germer**: Kreislaufschwäche
- ✓ **Gelber Enzian**: Verdauungsstörungen und zur Regeneration
- ⊕ als Besonderheit enthält **metavirulent**® die **Influencinum-Nosode** zur Immunstimulation und Infektabwehr.

Inhaltsstoffe metavirulent®

Schwammgurke
Luffa operculata

Blauer Eisenhut
Aconitum napellus



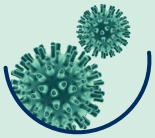
Eisen(III)-phosphat
Ferrum phosphoricum

Rechtsdrehende Milchsäure
Acidum L(+)-lacticum

Gelber Jasmin
Gelsemium sempervirens

Weißer Germer
Veratrum album

Gelber Enzian
Gentiana lutea



Influencinum-Nosode

metavirulent® auf einen Blick

- 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

Erkältung – was hilft?

- **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 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.