

CHECKLISTE

**Gesund durch  
die Erkältungs-  
zeit**

EXTRA

**Pollenflug-  
Kalender**

KIDS

**Der Fakten-  
check: Rund  
ums Kind**

**Atem-  
übungen**

für ein besseres  
Wohlbefinden.

Für die ganze Familie:

**Endlich wieder  
befreit durchatmen.**



**EMSAN<sup>®</sup>**

***Ihre Gesundheit liegt  
uns am Herzen.***

Wir stehen für eine selbstbestimmte Gesundheit und geben unser Wissen im Bereich der Atemwegstherapie gerne an Sie weiter. Denn Ihre Gesundheit ist das, was am Ende zählt und das, was uns am aller wichtigsten ist.

# **Endlich wieder befreit durchatmen.**

**Ob am Abend oder am Morgen, im Winter oder im Sommer, im Job oder in der Schule:** Wenn Erkältungs- oder Allergiesymptome den Familienalltag fest im Griff haben, ist es wichtig, schnell wieder befreit durchatmen zu können. Als Partner für eine selbstbestimmte Gesundheit wollen wir unseren Beitrag dazu leisten. Mit diesem kleinen Ratgeber, aber auch mit unseren Gesundheitsprodukten für die ganze Familie.

## ***Der besondere Inhaltsstoff - Emsan® Mineralsalz.***

Ein Bestandteil vieler unserer Produkte ist die besondere Mineral-salzmischung mit natürlichem Quellsalz aus Bad Ems. Die einzigartige Mischung ist dabei speziell auf die Bedingungen der Nasenschleimhaut abgestimmt und sehr gut verträglich. Mit seinen mehr als 20 Mineralstoffen und Spurenelementen enthält das darin enthaltene Quellsalz wichtige Stoffe, die die Mund-, Nasen- und Rachenschleimhaut in ihrer Funktion sowie die lokale Abwehrkraft unterstützen.

Mehr Informationen zu dem Emsan® Mineralsalz aus Bad Ems und viele Tipps rund um eine selbstbestimmte Gesundheit finden Sie auch hier: **[www.emcur.de](http://www.emcur.de)**



# Kinder

## FAKTENCHECK *Tipps* rund um die Gesundheit der Kleinen

Bis zu  
**10 mal**  
im Jahr...

... können Kinder an einem grippalen Infekt erkranken. Damit ist die Erkältung die häufigste Erkrankung im Kindesalter. Gerade ganz kleinen Kindern fällt es aber schwer, ihre Symptome zu beschreiben.

### Wichtig

Verzichten Kinder auf Speisen oder Getränke, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass sie mit Halsweh zu kämpfen haben.

GEEIGNET AB:  
**3**  
JAHREN



### UND WAS TUN BEI HALSSCHMERZEN?

Mit unseren **Emsan® Kinderhalstabletten Vanille** ist schon bald wieder Spiel und Spaß angesagt.

## Risiko minimieren

Der häufigste Verursacher von Hals-schmerzen ist eine Erkältung. Um das Risiko von Halsweh bei Kindern zu ver-ringern, sollten Sie daher vorbeugende Maßnahmen gegen die Ansteckung mit Erkältungsviren ergreifen.

### Tipp

Alle im Haushalt lebenden Personen sollten **separate Hand-tücher** nutzen.

### Tipp

Eltern sollten bei ihren Kindern auf **regelmäßiges Hän-dewaschen** mit Seife achten.

### Tipp

Mithilfe einer speziellen **Kindernasendusche** können Eltern eine Nasenspülung beim Kind durchführen, zum Beispiel mit der **Emsan® Kindernasen-dusche** und dem **Kindernasenspülsalz**.

GEEIGNET AB:  
**3**  
JAHREN





Kinder

## Spielstopp?

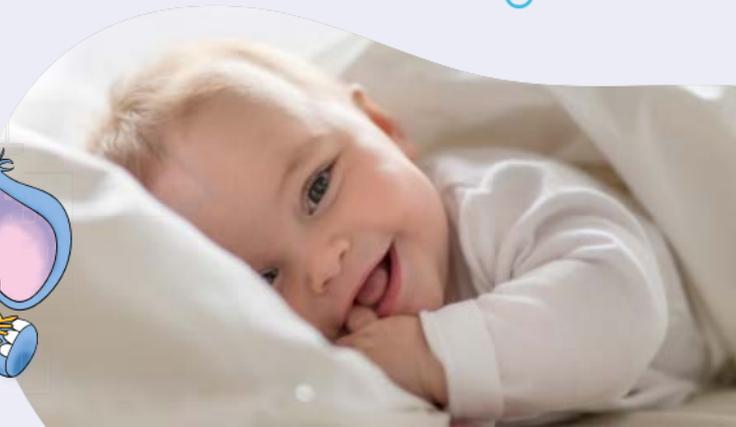
Ist der Rachenraum angegriffen, setzt ständiger Hustenreiz oder Räsperzwang den Kindern zu und hindert sie daran, befreit zu lachen, zu reden und zu spielen.



GEEIGNET AB:

1  
JAHR

Schnelle Hilfe bietet das **EMSAN® Kinder Hals- und Rachenspray**. Es enthält natürliches Quellsalz, das die Hals- und Rachenschleimhaut befeuchtet und sie von festsitzenden Belägen befreit.





GEEIGNET AB:  
**1**  
JAHR

## Tipp

Mit der **Emsan®**

**Kindernasendusche**, dem **Emsan®**  
**Kinderallergiespray** und dem **Emsan®**

**Kindernasenspray** geht es gut  
vorbereitet durch die Erkältungs-  
oder Heuschnupfensaison.

Und dabei ist die Anwendung ganz  
einfach – buchstäblich  
kinderleicht.

GEEIGNET AB:  
**3**  
JAHREN



## Mehrmals im Jahr...

... erwischt Kinder eine  
Erkältung. Auch Allergien  
sorgen bei den Kleinen für  
verstopfte Nasen.

GEEIGNET AB:  
**1.**  
TAG

## Tipp

Die **Emsan®**  
**Babynasentropfen**  
können die Nase befreien,  
so dass sich das Baby  
besser beruhigen  
kann.



## Baby

Gerade für die Allerklein-  
sten ist eine Erkältung unan-  
genehm, denn Säuglinge atmen in  
den ersten Lebensmonaten nach der  
Geburt überwiegend durch die Nase.  
Daher fühlen sie sich, wenn ihre  
Nase verstopft ist, unwohl und  
werden unruhig und wei-  
nerlich.



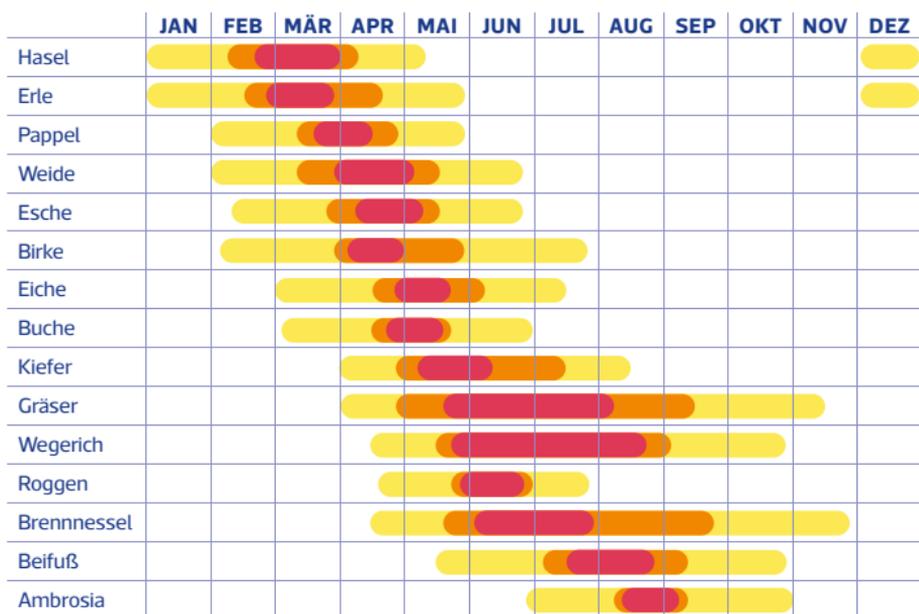
Wichtig bei Allergien:  
**Wann blüht was?**

**Heuschnupfen ist nicht nur die am weitesten verbreitete Allergie in den Industrieländern, sondern auch eine typische Volkskrankheit, unter der mittlerweile etwa jeder sechste in Deutschland leidet.**

Wenn im Frühling die Natur erblüht, setzen bei Pollenallergikern Beschwerden wie Fließschnupfen, Niesreiz, Juckreiz sowie gerötete und tränende Augen ein. Eröffnet wird die Pollensaison durch Hasel und Erle Ende Februar, während die Hauptsaison für Heuschnupfen dann zwischen April und September liegt. Zu welcher Zeit Pollen üblicherweise fliegen, lässt sich dabei im Pollenflugkalender ablesen, der Betroffenen

eine gute Orientierung über die Blühzeiten geben kann. Wann genau die allergieauslösenden Pflanzen in der Blüte stehen, hängt allerdings auch vom Wetter ab und kann regional unterschiedlich sein. Daher lohnt es sich immer auch einen Blick auf die regionale und tagesaktuelle Pollenflugvorhersage zu haben. Das hilft, Aktivitäten im Freien sowie den Einsatz von Medikamenten besser zu planen.

## Pollenflug Kalender



● stark    ● mäßig    ● schwach

### UNSER TIPP

**Unsere Emsan® Allergieprodukte für Klein & Groß:** Sie bilden einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut und wehren so Allergene ab. Das **Allergenblocker Nasenspray von Emsan®** ist ab 12 Jahren geeignet.



# Allergien richtig erkennen

Beim Spaziergang fängt Ihre Nase plötzlich an zu laufen? Ihre Augen tränen, wenn Sie den Hund Ihrer Bekannten streicheln möchten? Oder Sie fühlen sich oft schlapp und unausgeschlafen? Dann kann es sein, dass Sie an einer Allergie leiden. Am weitesten verbreitet sind dabei Pollenallergien (Heuschnupfen), Allergien auf Tierhaare und die Hausstaubmilbenallergie. Oftmals ist es gar nicht so einfach herauszufinden, ob man unter allergischen Reaktionen leidet und wenn ja, auf was man allergisch ist.

**Das Führen eines Allergietagebuchs kann daher dem Arzt bei der Diagnose helfen.**

## Notiztipps

- ✓ *Notieren Sie Ihre Symptome.*
- ✓ *Protokollieren Sie wo und wann die Symptome auftreten.*
- ✓ *Achten Sie auf die Dauer der Symptome.*





## Welche Allergien gibt es?

In den Industrieländern zählt **Heuschnupfen**, der auch als Pollenallergie bezeichnet wird, zu den häufigsten Allergien.

Die **Hausstaubmilbenallergie** ist eine der häufigsten Allergien in Deutschland.

Wer unter einer **Schimmelpilzallergie** leidet, reagiert auf Schimmelpilzsporen in der Wohnung oder auch draußen.

Fell oder Federn von Tieren können eine **Tierhaarallergie** auslösen. Dabei reagieren Betroffene auf bestimmte Eiweiße in Speichel, Talg, Ausscheidungen oder in den Hautschuppen der Tiere.

Darüber hinaus gibt es auch viele **Nahrungsmittelallergien**, Insektengiftallergien oder auch Arzneimittelallergien.

# Richtig Atmen

Für mehr Ruhe & Entspannung

*Ofmals nutzen wir nicht die ganze Kraft unserer Atmung. Gerade wenn wir gestresst sind, atmen wir oft zu schnell und zu flach. Atemübungen können daher dabei helfen, Stress abzubauen und sich besser zu entspannen.*

## **Entspannung**

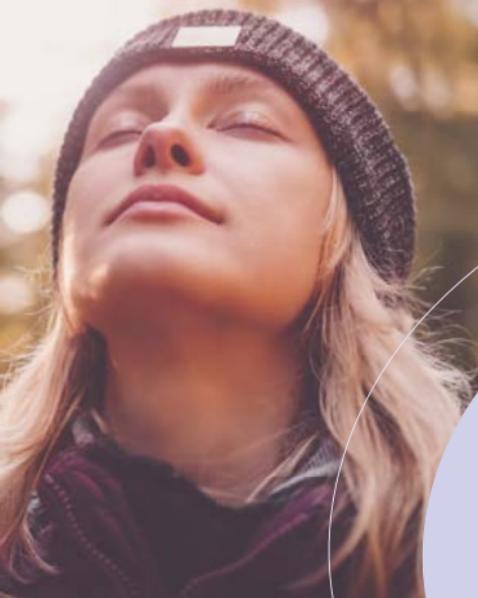
Die **4/6/8-Methode** ist eine Atemübung zur Entspannung:

Legen Sie sich hin oder sitzen Sie bequem. Atmen Sie dann durch die Nase ein und zählen Sie bis **4**. Dann zählen Sie bis **6** und halten die Luft dabei an. Anschließend atmen Sie aus und zählen dabei bis **8**.

## **Tiefer Atem**

Die **4/7/11-Methode** ist eine weitere einfache Atemübung:

Nehmen Sie eine entspannte Position ein und atmen Sie **4** Sekunden ein. Danach atmen Sie **7** Sekunden aus. Das Ganze **11 x** wiederholen.



## **Spüren Sie die Atmung**

*Wenn wir richtig atmen, bewegt sich sowohl der Brustkorb, als auch der Bauch. Probieren Sie einfach mal, die Hände nacheinander auf diese Stellen zu legen und auf die Bewegung zu achten.*

### **Tipps für eine bewusste Atmung im Alltag:**

**Aufrecht sitzen:** Gekrümmtes Sitzen blockiert unser Zwerchfell und die Muskulatur im Bauch. Eine tiefe Atmung ist dann nicht möglich.

**Regelmäßig Lüften:** Sorgen Sie für eine ausreichende Frischluftzufuhr auf der Arbeit und zu Hause.

**Bequeme Kleidung:** Enganliegende Hosen hindern uns daran, frei und tief in den Bauch zu atmen

**Achtsamkeit:** Achten Sie auf Ihre Atmung und atmen Sie bewusst. Dabei kann es helfen, Atemzüge zu zählen.

# Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Das klingt nach Erkältungszeit.

Mehrmals im Jahr können Erwachsene unter einer Erkältung leiden – vermehrt im Herbst und Winter. Auch wenn eine Erkältung meist von selbst abklingt, sollte man sie ernst nehmen, sich schonen und versuchen, die Symptome zu lindern. Denn eine Erkältung ist nicht nur lästig, sondern muss auch auskuriert werden, damit sie nicht zu ernsteren Erkrankungen führt.

**Der beste Tipp gegen Erkältung?** Vorsorge, um sich gar nicht erst anzustecken. So beugen Sie ganzjährig grippalen Infekten vor:

## Wie vorbeugen? Die Checkliste ✓

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände
- Lüften Sie beheizte Räume regelmäßig kurz (Stoßlüften)
- Vermeiden Sie während der Erkältungssaison häufiges Händeschütteln
- Essen Sie ganzjährig viel Obst und Gemüse
- Ziehen Sie sich den Temperaturen angemessen an.
- Gehen Sie auch bei kalten Temperaturen mehrmals in der Woche spazieren.



## Ich habe mir eine Erkältung eingefangen. Was tun?

Eine Erkältung ist unangenehm und belastet im Alltag. Daher ist es gut, sich selbst Linderung zu verschaffen. Handelt es sich um eine normale Erkältung, müssen nicht unbedingt Medikamente zum Einsatz kommen.

Rezeptfreie Mittel gegen die Symptome, Schonung und ein Mix aus Hausmitteln können hier schon viel bewirken.



### UNSER TIPP

Regelmäßiges Spülen der Nase, z.B. mit der **Emsan® Nasendusche**, befreit von Krankheitserregern oder Allergenen und kann auch die Virenlast in der Nase verringern.





## Schonen Sie sich

Um eine Erkältung effektiv zu bekämpfen, braucht der Körper Ruhe. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und trinken Sie viel Wasser.

Je nachdem, wie fit Sie sich fühlen, bietet sich auch ein Spaziergang an der frischen Luft an. Generell gilt: Kurieren Sie eine Erkältung richtig aus.

## Symptome lindern

Achten Sie darauf, gezielt gegen einzelne Symptome vorzugehen. Vor allem Schnupfen und eine verstopfte Nase lassen sich hervorragend mit rezeptfreien

Mitteln angehen, die symptom-spezifisch wirken. Aber auch gegen Halsschmerzen können Sie etwas tun.



# Erkältet?

Was Ihnen jetzt gut tut.

## Altbewährtes

Je nach Art der Symptome und den persönlichen Vorlieben können altbewährte Hausmittel dem Körper dabei helfen, gegen die Erkältung vorzugehen und die Symptome zu lindern. Beliebt und hilfreich sind hier:

- ✓ **Kräuter- oder Erkältungstees**
- ✓ **Frische & vitaminreiche Kost**
- ✓ **Ausreichend Schlaf**
- ✓ **Viel Flüssigkeit**
- ✓ **Inhalieren**
- ✓ **Gurgeln**
- ✓ **Kräftigende Suppen**



Trotz Erkältung:

**Schnell wieder  
wohlfühlen.**



## **Reinigend**

Es gibt einen sanften Weg, die Nase gründlich und schonend zu reinigen. Mit der **Emsan® Nasendusche** und dem **Emsan® Nasenspülsalz multimineral** spülen Sie Krankheitserreger, Allergene und Schmutzpartikel einfach aus und können wieder befreit durchatmen.



## **Befreiend**

Emsan® Nasenspray befeuchtet, reinigt und befreit die Nasenschleimhaut, wenn es drauf ankommt.

## **Schützend**

Emsan® Nasenbalsam lindert die Beschwerden einer trockenen, gereizten Nase und bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut.



## **Abschwellend**

Emsan® Nase frei Nasenspray enthält Quellsalz, wirkt abschwellend und löst den Schleim.



**Es gibt Berufe, da ist eine starke Stimme eines der wichtigsten Werkzeuge, etwa bei Lehrer\*innen, Dozent\*innen oder im Kindergarten. Wenn dann Halsschmerzen oder Heiserkeit auftreten, ist das nicht nur unangenehm, sondern belastet auch im Job und im Alltag.**

Vielsprecher\*innen kennen es nur zu gut, dass ihre Stimme schnell angegriffen ist. Aber auch trockene Heizungsluft, Staub oder eine Erkältung können uns die Stimme rauben. Und das kommt öfter vor als man denkt. Mehrmals jährlich können Erwachsene unter Schluckbeschwerden

oder Heiserkeit leiden. In den meisten Fällen verschwinden die Symptome nach einiger Zeit von selbst. Mit Hausmitteln wie Gurgellösungen, Inhalationen, Halswickeln oder warmen Tees kann man die Heilung aber auf natürlichem Wege unterstützen.

Für eine  
**STARKE**  
Stimme



**Schon probiert?** Unsere verschiedenen Sorten der Bad Emser Pastillen®. Sie helfen dank ihres Mineralkomplexes natürlich bei Halsschmerzen, Hustenreiz und Heiserkeit.



# **Was tun, wenn es im Hals schmerzt?**

**Im Hals kratzt oder brennt es, der Rachen ist gerötet, das Schlucken und das Sprechen tun weh: Halsschmerzen sind unangenehm – aber leider alles andere als selten.**

Das unliebsame Kratzen oder Brennen im Hals ist allerdings keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom, das bei unterschiedlichen Krankheiten auftritt. Die Ursachen von Halsschmerzen und Schluckbeschwerden sind dabei sehr vielfältig. Oftmals verschwinden

Halsschmerzen von allein, aber es kann sinnvoll sein, die Beschwerden zu lindern, denn sie können sehr quälend sein. In diesem Fall können Sie auch bedenkenlos auf frei erhältliche Medizinprodukte zurückgreifen.

## UNSER TIPP



Bei Halsschmerzen bzw. Halsentzündungen können desinfizierende Gurgellösungen oder Tees (z. B. Kamille, Salbei oder Eibischblätter) die Symptome lindern. Tiefere Regionen des Rachenraums erreicht man ebenfalls sehr gut mit Sprays.



**Schon getestet?** Probieren Sie jetzt das Emsan® Hals- und Rachenspray für eine schnelle Linderung unangenehmer Halsschmerzen.





## Bleiben Sie gesund!

Uns ist es wichtig, die Menschen im Rahmen einer selbstbestimmten Gesundheit zu unterstützen und Ihnen dabei zu helfen, gar nicht erst krank zu werden. In unserem Newsletter informieren wir Sie daher regelmäßig über aktuelle Gesundheitsthemen und geben Ihnen wertvolle Tipps, um fit zu bleiben. Klingt gut? Dann werden Sie jetzt Teil einer gesundheitsbewussten Gemeinschaft und abonnieren Sie mit nur wenigen Klicks unseren Newsletter. [www.emcur.de](http://www.emcur.de)

**Newsletter  
abonnieren und**

**20%** im Online-  
Shop sparen!\*

... und Sie erhalten noch mehr hilfreiche  
Gesundheitstipps von Emsan®.

[www.emcur.de/newsletteranmeldung/](http://www.emcur.de/newsletteranmeldung/)

\*ab einem Einkaufswert von 25 €

