



IHRE WINTERTIPPS

**Und die Erkältung ist  
Schnee von gestern.**



Atmen Sie auf!

**Olynth<sup>®</sup>**

## DIE 10 BESTEN TIPPS GEGEN ERKÄLTUNGEN

Die Erkältung – im Volksmund auch „grippaler Infekt“ genannt – ist eine der häufigsten Krankheiten überhaupt. Doch zum Glück können Sie einiges zur Vorbeugung tun. Und wenn es Sie doch einmal erwischt, helfen ein paar einfache Tipps dabei, den Krankheitsverlauf deutlich abzumildern.

### 5 Tipps zur Vorbeugung

- ✓ **Hände waschen** – das beste Mittel gegen Viren, z. B. auf Türklinken
- ✓ **Kälte vermeiden** – warme Kleidung und Schal, nasse Haare föhnen
- ✓ **Vitaminreich essen** – Obst und Gemüse stärken das Immunsystem
- ✓ **Genussgifte meiden** – je weniger Alkohol und Zigaretten, desto besser
- ✓ **Sport treiben** – wer fit ist, hat eine stärkere körpereigene Abwehr

### 5 Tipps zum Gesundwerden

- ✓ **Ruhe** – vermeiden Sie starke körperliche Belastung
- ✓ **Viel trinken** – z. B. Kräutertees, am besten mit Honig gesüßt
- ✓ **Gesund essen** – vitaminreiche, leichte Kost ist jetzt das Beste
- ✓ **Wärme** – fördert das Wohlbefinden, eine Wärmflasche hilft gegen kalte Füße
- ✓ **Baden** – Erkältungsbäder, z. B. mit ätherischen Ölen, unterstützen die Atemwege

## WIE GEBE ICH DEN KLEINSTEN MEDIZIN?

Das Verabreichen von Medikamenten kann unerfahrene Eltern ganz schön ins Schwitzen bringen, wenn z. B. eine Medizin bitter schmeckt oder die Darreichungsform für das Kind neu und unangenehm ist. Doch wer einige grundlegende Dinge beherzigt, führt auch den ganz Kleinen erfolgreich die nötige Arznei zu.

### So bekommen kleine Patienten, was sie brauchen

- Ehrlich sein** – Medikamente sind keine Süßigkeit
- Entschieden sein** – Medizin ist wichtig, da gibt es keine Diskussion
- Liebevoll sein** – z. B. das Lieblingsstofftier „vorkosten“ lassen
- Orale Medizin** – Kind aufsetzen: für geringere Verschluckungsgefahr
- Tabletten** – möglichst zerkleinert und in Wasser aufgeweicht (ob möglich, bitte der Packungsbeilage entnehmen)
- Nachspülen** – Fläschchen oder Trinkbecher bereithalten
- Zäpfchen** – am besten mit etwas Vaseline einfetten
- Tropfen** – sollten nicht zu kalt sein, ggf. vorher anwärmen
- Nasentropfen** – Tropfpipette verwenden, kein Pumpspray, z. B. Olynth® Nasentropfen für Säuglinge & Kleinkinder
- Zweiter Versuch** – Kind zappelt? Erst mal beruhigen, dann fortfahren





Atmen Sie auf!



# DEUTSCHLANDS FAMILIENSCHNUPFENMITTEL

## Für jeden das richtige Präparat:



**E**rwachsene & Schulkinder



**K**inder zwischen 2 und 6 Jahre



**S**äuglinge & Kleinkinder



**E**rwachsene & Schulkinder

**K**inder zwischen 2 und 6 Jahre

**S**äuglinge & Kleinkinder



Olynth® 0,025 % Schnupfen Lösung. Olynth® 0,05 % Schnupfen Lösung. Olynth® 0,05 % Schnupfen Dosierspray. Olynth® 0,05 % N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe. Olynth® 0,1 % Schnupfen Lösung. Olynth® 0,1% Schnupfen Dosierspray. Olynth® 0,1 % N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe. Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zur Nasenschleimhautabschwellung bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen. Olynth® 0,025 % Schnupfen Lösung: Für Säuglinge und Kleinkinder; Olynth® 0,05 % Schnupfen Lösung/Olynth® 0,05 % Schnupfen Dosierspray/Olynth® 0,05 % N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe: Für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren; Olynth® 0,1 % Schnupfen Lösung/Olynth® 0,1 % Schnupfen Dosierspray/Olynth® 0,1 % N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe: Für Erwachsene und Schulkinder. Warnhinweis: Olynth 0,025 % Schnupfen Lösung. Olynth® 0,05 % Schnupfen Lösung/Olynth® 0,05 % Schnupfen Dosierspray. Olynth® 0,1 % Schnupfen Lösung/Olynth® 0,1 % Schnupfen Dosierspray: Enthält Benzalkoniumchlorid. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss (Stand: 08/2010)