

Checkliste Erkältungszeit

Infekt und Schnupfen schnell wieder loswerden.

Ob für Sie selbst oder für die ganze Familie: Mit unserer Checkliste können Sie sich bestens auf die Erkältungszeit vorbereiten. So haben Sie alle wichtigen Mittel parat und können fehlende Produkte bequem in Ihrer Apotheke des Vertrauens nachbestellen.

Unsere Empfehlungen für die Erkältungszeit:

Passende
Produkte gegen
Erkältungs-
symptome
finden Sie hier:



3-fach Pflanzenpower verkürzt Erkältungsdauer und stärkt die Abwehr

Meditonsin® Extract Pflanzliche
Erkältungstabletten 20 ST*
PZN: 19846900



Aktiviert deine Erkältungsabwehr schon beim ersten Kratzen im Hals

Meditonsin® Tropfen 35 g**
PZN: 10192710



Husten, Schnupfen, Halsschmerzen – nicht schon wieder!

Infludoron® Streukügelchen 10 g***
PZN: 09647424

Schnupfen

- ☐ Nasenspray oder -tropfen
- ☐ Schleimlöser für die Nasennebenhöhlen
- ☐ Nasendusche mit Nasenspülsalz

Husten

- ☐ Hustenlöser
- ☐ Hustenstiller
- ☐ Inhalationsmittel + Inhalator
- ☐ Erkältungsbalsam zum Einreiben

Immunsystem stärken

- ☐ Vitamin C
- ☐ Zink
- ☐ Vitamin D
- ☐ Mikronährstoffe

Halsschmerzen

- ☐ Lutschtabletten
- ☐ Spray gegen Halsschmerzen
- ☐ Gurgellösung

Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber

- ☐ Ibuprofen 400 mg
- ☐ Paracetamol 500 mg
- ☐ Fieberthermometer

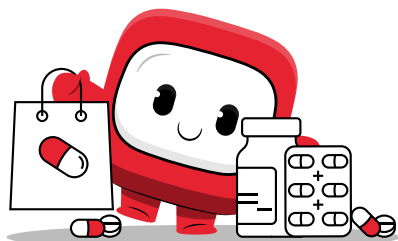
Für das Wohlbefinden

- ☐ Erkältungs- und Hustentees
- ☐ Nasensalbe
- ☐ Hautpflege für trockene Winterhaut (auch Lippenpflege)
- ☐ Ätherische Öle

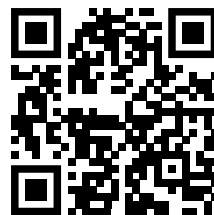
Was sonst nicht fehlen darf

- ☐ Desinfektionsmittel Hand/Fläche
- ☐ Mund- und Nasenschutz
- ☐ Einweghandschuhe
- ☐ Arzneimittel gegen Durchfall/Verstopfung
- ☐ Augentropfen gegen trockene Augen
- ☐ Arzneimittel gegen Harnwegsinfekte

**Mit der iA.de-App:
Ihre Erkältungsprodukte
bestellen & E-Rezepte im
Handumdrehen einlösen.**



Jetzt App laden
& ausprobieren!



Stärken Sie Ihr Immunsystem:

Sanddorn-Orangen-Tee selber machen

**Zutaten für
Ihren Tee:**

½ Bio-Orange
2 EL Sanddornsaft
500 ml Wasser
1 TL Honig

1. Die Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Einige Orangenscheiben in eine Tasse oder Teekanne geben.
2. Mit heißem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Sanddornsaft hinzugeben und gut umrühren.
3. Den Tee etwas abkühlen lassen und einen Teelöffel Honig einrühren. Mit den übrigen Orangenscheiben garnieren und warm genießen.



* **Meditonsin® Extract** Pflanzliche Erkältungstabletten / **Meditonsin® Extract Junior** Pflanzliche Erkältungstabletten. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig. Stand: 06/2025. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter.

** **Meditonsin® Tropfen**. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Enthält 6 Vol.-% Alkohol. Stand: 01/2022. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

*** **Infludoron® Streukügelchen**. Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.