

# Checkliste Erkältungszeit

## Bestens gerüstet bei Schnupfen, Husten oder Fieber!

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:



**Meditonsin® Tropfen\***  
35 g, PZN: 10192710  
Schon beim ersten Kratzen im Hals



**Infludoron® Streukügelchen\*\***  
10 g, PZN 09647424  
Husten, Schnupfen, Halsschmerzen- nicht schon wieder!



**EMSER® Nasendusche\*\*\***  
Kombipackung, PZN 12615385  
Sofort-Effekt<sup>†</sup> bei Schnupfen und verstopfter Nase

4 €  
Sofortrabatt\*\*\*

#### 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

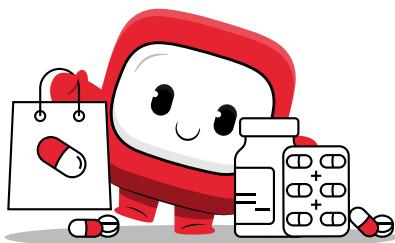
#### Was sonst nicht fehlen darf

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

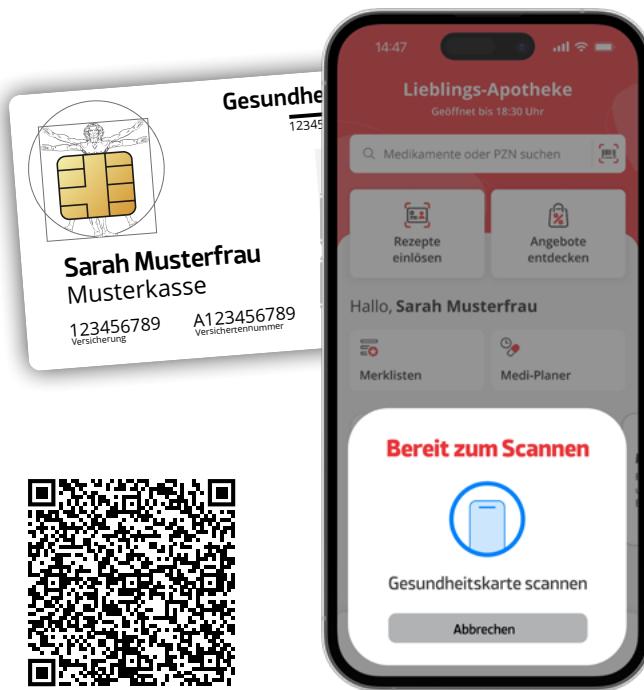


IhreApotheken.de

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



Jetzt App laden  
& ausprobieren!



**Stärken Sie Ihr Immunsystem:**

## Ingwer-Zitronen-Tee selber machen

**Zutaten für  
Ihren Tee:**

**4 cm Ingwer**  
**1 Bio-Zitrone**  
**500 ml Wasser**  
**1 TL Honig**

1. Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn anschließend in dünne Scheiben. Dann in die Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen.
2. Die Zitrone abwaschen, am besten heiß, halbieren und drei dünne Scheiben abschneiden. Den Saft der restlichen Zitrone auspressen und zu dem Ingwer-Tee geben.
3. Einen Teelöffel Honig hinzugeben. Den Tee mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren.



**\*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.

\*\*\* Im Aktionszeitraum 01.10.–31.12.2025 erhalten Sie einmalig beim Kauf einer **EMSER® Nasendusche** einen Sofortrabatt von 4 €.

<sup>1</sup>Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung.