

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-Effekt¹ 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

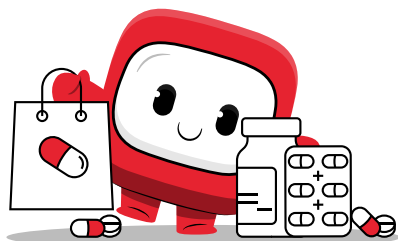
- ☐ Erkältungs- und Hustentees
- ☐ Nasensalbe
- ☐ Hautpflege für trockene Winterhaut (auch Lippenpflege)
- ☐ Ätherische Öle

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 €.

¹ Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung.